

作品募集 「2009留萌音物語イメージ音楽」作品募集

▶留萌のまちがイメージできる1分以内の音楽を募集しています。グランプリに選ばれた作品は、市役所などの始業時の音楽、市立病院などのアナウンス前の音楽、留萌駅の改札アナウンス前の音楽など、皆さんが集う場面で使用します。

◆**応募資格**
留萌市内で音楽活動・音楽作品を制作されている方。(個人、グループは問いません。)

※応募作品は、著作権を侵害しない自作曲に限ります。

◆**応募方法**
ホームページに掲載されている応募用紙か市・企画調整課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、CD-Rに保存した作品を同封し、市・企画調整課に提出、あるいは郵送してください。

◆**募集締切**
12月11日(金) 当日消印有効

◆**応募宛先**
〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地
留萌市経済活性化懇談会事務局(市・企画調整課内)
「2009留萌音物語イメージ音楽」作品募集係



問 申 留萌市経済活性化懇談会事務局(市・企画調整課) ☎ 42・1809 HP 有

成人式 平成22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22年の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。
なお、留萌市内に住所がある方については、申し込みは不要です。(12月中に案内文書を発送予定です。)

◆**対象者**
現在、留萌市外に在住の方で、平成元年4月2日～平成22年4月1日生まれの方です。

◆**受付期間**
平成21年11月9日(月)～平成22年1月8日(金)

◆**申込方法**
教育委員会生涯学習課窓口、または電話での申し込みも受け付けます。

◆**式典開催日時(予定)**
平成22年1月10日(日) 15:00～

◆**式典場所**
留萌市文化センター



問 申 市・教育委員会生涯学習課 ☎ 42・0435

募金 赤い羽根共同募金にご協力を!

▶平成21年10月1日(木)から12月31日(木)までの期間、全国一斉に「赤い羽根共同募金」を実施しています。
地域福祉の充実を図るため、皆さんのご協力をお願いします。

◆**募金の使い道** 「赤い羽根共同募金」は社会福祉のための資金として使われます。社会福祉協議会が行う事業やさまざまな福祉活動団体に活用されるほか、幅広い分野で有効に使われています。



問 北海道共同募金会留萌市支会
(社会福祉法人留萌市社会福祉協議会内) ☎ 42・5530 HP 有

市立病院 市民公開講座のお知らせ

▶市立病院では、仙台で在宅医療に取り組みられています川島孝一郎先生を講師にお迎えし、在宅医療助成勇美記念財団助成事業として市民公開講座を開催します。市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

◆**日時** 11月14日(土) 14:00～15:30
◆**場所** るもい健康の駅
◆**演題** 「在宅医療を学ぼう!」
◆**講師** 仙台往診クリニック院長 川島孝一郎氏
◆**参加料** 無料(定員80名、申し込みが必要です)

問 申 市立病院在宅医療支援室 ☎ 49・1011
市立病院沖見診療所 ☎ 43・1119 HP 有

㊦ 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

試験運行 地域公共交通 試験運行のお知らせ

▶留萌市地域公共交通活性化協議会は、地域公共交通連携計画策定のため、公共交通空白地での試験運行を下記のとおり行います。また、乗車された方には、アンケート調査を行いますのでご協力をお願いします。

◆**バス路線**
①春日町市立病院線
(春日町市営住宅前～留萌駅～健康の駅前～市立病院)
②日東団地市立病院線
(萌晴会館前～留萌駅前～八幸会館～自由ヶ丘会館前～市立病院)

①春日町市立病院線		②日東団地市立病院線	
上り		上り	
春日町市営住宅前	市立病院前	萌晴会館前	市立病院前
8:30発	8:50着	8:30発	8:50着
13:00発	13:20着	13:00発	13:20着
14:00発	14:20着	14:00発	14:20着
下り		下り	
市立病院前	春日町市営住宅前	市立病院前	春日町市営住宅前
12:30発	12:50着	12:30発	12:50着
13:30発	13:50着	13:30発	13:50着

◆**バス料金** 210円(定期券・回数券・福祉割引などは利用不可)
◆**運行期間** 11月2日(月)～15日(日)

問 留萌市地域公共交通活性化協議会事務局(市・生活環境課) ☎ 42・1806 HP 有

医療介護 「高額医療・高額介護合算療養費」のお知らせ

▶平成20年度4月分から、医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度が始まりました。1年間(8月～翌年7月)の医療保険と介護保険の①自己負担額の合計が右記の基準額を超える場合には、②その超えた金額を支給します。

①自己負担額には、保険対象外や高額療養費が非該当の負担分及び払戻相当分は含みません。
②医療・介護サービスともに利用があり、基準額を超えた金額が501円以上の場合に支給します。

○**申請手続き**
支給の対象となる方には、12月以降にお知らせします。ただし、次に該当する方には申請対象のお知らせができない場合があります。

◆平成20年4月から平成21年7月までの間に
・留萌市に転入された方
・他の医療保険から国民健康保険や後期高齢者医療へ加入された方

※詳しくは、右記までお問い合わせください。

○**自己負担額の基準額**
【70歳以上】

区分	自己負担額の合計の基準額	
現役並み所得者	67万円(89万円)	
一般	56万円(75万円)	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円(41万円)
	区分Ⅰ	19万円(25万円)

【70歳未満】

区分	自己負担額の合計の基準額
上位所得者	126万円(168万円)
一般	67万円(89万円)
住民税非課税世帯	34万円(45万円)

※自己負担額の合計を平成20年4月～平成21年7月分の16カ月とし、基準額を()内とすることがあります。

問 市・市民課 ☎ 42・1805 市・介護支援課 ☎ 49・2558

㊦ 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

教室 (財)日本電信電話ユーザ協会
パソコン教室

▶パソコン教室を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

- ◆内容 エクセル(計算シート・スケジュール表の作成)
- ◆日時 11月10日(火)~11日(水) 18:00~20:00
- ◆会場 パワスポ留萌
- ◆定員 15名
- ◆教材費 1,000円
- ◆条件 文字入力のできる方
- ◆申込締切 11月5日(木)



問 申 (財)日本電信電話ユーザ協会事務局 ☎0166・20・5400

受講生募集 留萌青年大学

▶留萌青年大学では受講生を募集しています。



- 今年の第4講座
- ◆講師 三反園 訓氏 (テレビ朝日コメンテーター)
- ◆演題 「どうなる!今後の政治経済の行方」
- ◆日程 11月28日(木)
- ◆閉校式 18:45~
- ◆講座 19:00~
- ◆会場 留萌産業会館
- ◆受講料 2,000円

問 留萌青年大学事務局 ☎ 43・6817(留萌観光協会内)

講習 家事家計講習会

▶家事家計講習会に参加しませんか?「未来を創る予算生活、守る楽しみ、生まれる工夫」をテーマに家計簿の必要性や活用方法、衣類の持ち数、手入れの仕方、食べたもの調べから見えてきたことについて講習会を行います。

- ◆日時 11月12日(木) 10:00~12:00
- ◆場所 働く婦人の家 2階 講習室
- ◆料金 400円



※託児は予約の方のみ、200円で受けています。

問 申 深川友の会留萌最寄(野口) ☎ 42・6982

最低賃金 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場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

- ◆最低賃金額 時間額**678円**
- ◆効力発生年月日 **平成21年10月10日**

問 留萌労働基準監督署 ☎ 42・0463

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③④



今年度のプロジェクト紹介その5&トピックス

【シーニックバイウェイ北海道】全道フォーラム2009 今年の5月に“十勝平野・山麓ルート”が加わり、指定ルートが8ルートとなった「シーニックバイウェイ北海道」。“萌える天北オロロンルート”も指定ルートの1つです。11月28日(木)・29日(金)に札幌市西区「コンカリーニョ」で行われる「全道フォーラム2009」では、各ルートの活動実績を広く共有し、より一層の活動を目指していきます。

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 E 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

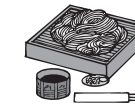
④ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申込先 ☎:電話 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

講習 こさえーる料理講習会

▶料理講習会を開催します。手打ちそばと味噌作りに挑戦します。市民の皆さんのご参加をお待ちしています。

手打ちそば講習会

- ◆日時 11月15日(日) 10:00~
- ◆会場 風土工房「こさえーる」
- ◆講師 幌糠そば打つべえー会
- ◆必要なもの エプロン、キャップ
- ◆料金 1人 800円
- ◆募集人数 10名
- ◆受付期間 11月4日(火)~12日(木) (9日(月)は除く)



味噌作り講習会

- ◆日時 11月24日(火) 9:00~ こうじ作り
11月26日(木)、27日(金) 9:00~ 味噌作り
- ◆会場 風土工房「こさえーる」
- ◆講師 秋桜
- ◆必要なもの エプロン、キャップ、漬物樽(30型)1樽、漬物袋2斗樽用2袋
- ◆料金 1人(1樽) 3,500円
- ◆募集人数 20名
- ◆受付期間 11月4日(火)~12日(木) (9日(月)は除く)

問 申 風土工房「こさえーる」 ☎ 43・4556

講習 親子料理教室のご案内

▶親子で楽しく作りながら、食べることの喜びや、食べ物のおおさを学びましょう!

当日、その場で塩分測定ができます。普段飲んでみるみそ汁を塩分チェックしてみませんか?希望される方は、みそ汁を持参してください。

- ◆日時 12月5日(土) 10:00~13:00
- ◆場所 は一とふる調理実習室
- ◆メニュー 子ども向けでおいしいヘルシーメニュー (詳細は未定)

- ◆定員 小学生の親子15組
- ◆参加料 1人300円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾(スカーフ、ハンカチ)、筆記用具
- ◆締切 11月26日(木)



問 申 留萌市食生活改善推進員協議会事務局(市・保健医療課 は一とふる内) ☎ 49・2558

音楽祭 第7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。

- ◆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アンサンブル

- ◆日時 11月8日(日) 開場 12:30 開演 13:00
- ◆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



昨年の留萌げんきmoriMORI音楽祭

問 留萌げんきmoriMORI音楽祭実行委員会(菅原) ☎ 42・2205

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

ご存知ですか？私たちの食の現状

平成19年度に策定された『健康づくり計画』、皆さんはもうご覧になりましたか？この計画作成では、市民の皆さんに健康づくりアンケートを実施し、食についての現状がわかりましたので、幾つかご紹介します。

①『1日3回食べていない人』の割合は23・0%

男女とも20代で欠食している人の割合が高くなっています。欠食している人の73・7%の人は朝食を抜くことが多く、60代では昼食を抜くことも多いことがわかりました。

②『野菜を毎日350g(両手一杯くらい)食べている人』の割合は10・4%

多くの人が必要量に達していないことがわかりました。

③『味付けは濃い方だと思う人』は21・4%。

食生活改善推進員協議会で実施している味噌汁の塩分測定(平成12~19年度実施：20/64歳抽出)では平均1・3g(150cc当たり)で、理想とされる1・0g(150cc当たり)を上回っています。これらの結果から塩分摂取量が多いのではないかとということが予測されます。大きく分けるとこの3点になります。

健康のイメージとして『食事がおいしく食べられる』と回答をしている人も多く、食への関心は低くはないと思います。

生活習慣病の発症には、食生活との関連が深いことから、健康的な食生活の実践が重要となります。そのためには、幼い頃からの望ましい食習慣の形成が必要ですが、これには親や周囲の大人の習慣や考え方が大きく影響します。自分身や家族のためにも適切な情報を得ながら、簡単なことから良いので、ご家庭で取り組んでみませんか？

問 市・保健医療課 ☎ 49・2558

留萌の魅力・再発見！

留萌を元気にする人

「よそ者・ばか者・若者が地域を変える(元気にする)」という言葉を耳にしたことはありませんか？少々刺激的な表現ですが、地域活性化のキーワードとして使われている言葉です。この言葉は留萌にもあてはまるのでしょうか？

▼若者

いつの時代も若い人のエネルギーは、地域に活気をもたらし続けてくれます。特に少子高齢化や過疎化が進む地域では「若者」の行動力は地域に欠かすことのできない力です。留萌でも様々な地域づくりで若者が活躍し、若者より元気がありそうな元若者(気持ちも体も若い中高年の皆さん)も頑張っています。年齢の若さよりも気持ちの若さ(好奇心?)の方が大切なかもしれません。

▼ばか者

もちろんここで言う「ばか」という言葉は「ひとつのことを夢中になつて熱心にやり続ける人」とか「今までの枠組みにとらわれない発想で新しいことに熱心に取り組む人」など、のいい意味で使われています。ばかになつて真剣に打ち込む人がいるからこそ、ほかの人も真剣になれるのでしよう。留萌にもそんな情熱的な人がまだまだいるのではないのでしょうか？

▼よそ者

地域活性化の先進的な事例の多くはその地域に外から入ってくる「よそ者」の存在がキーマンとして取り上げられています。地域に外から入ってきた人は、客観的な視点や新たな角度から見たり感じたりした地域の状況や魅力をその土地の人たちに見せてくれます。また、人間関係のしがらみにとらわれない自由な発想や行動が可能であり、他の地域と比較しながら地域の課題や特性を捉えることができます。留萌にも就職や転勤などにより、多くの人が地域の外から移り住み、観光や旅行でこの地域を訪れる人も少なくありません。都会からのUターン者などもその経験を活かした活躍の場があると思います。

このよつに行動力のある「若者」「斬新な発想で熱心に取り組む「ばか者」、客観的な視点と分析力を併せ持つ「よそ者」と、従来から住んでいる地域の人たちとを融合させることが、元気で魅力的なまちづくりにつながるのではないのでしょうか？

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 FAX:ファックス HP:ホームページ BL:ブログ E:メール

起業したい方を応援します！！

▶市では、これから起業したい方を応援するため、起業家セミナーを企画しています。
○このセミナーでは、皆さんのご意見・ご要望を参考にしながら、開催内容を決めたいと考えています。
○皆さんのご意見・ご要望をお待ちしておりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。

◆あて先 〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地

留萌市経済港湾課内 起業家セミナー担当

問 申 市・経済港湾課 ☎ 42・1840 HP 有

