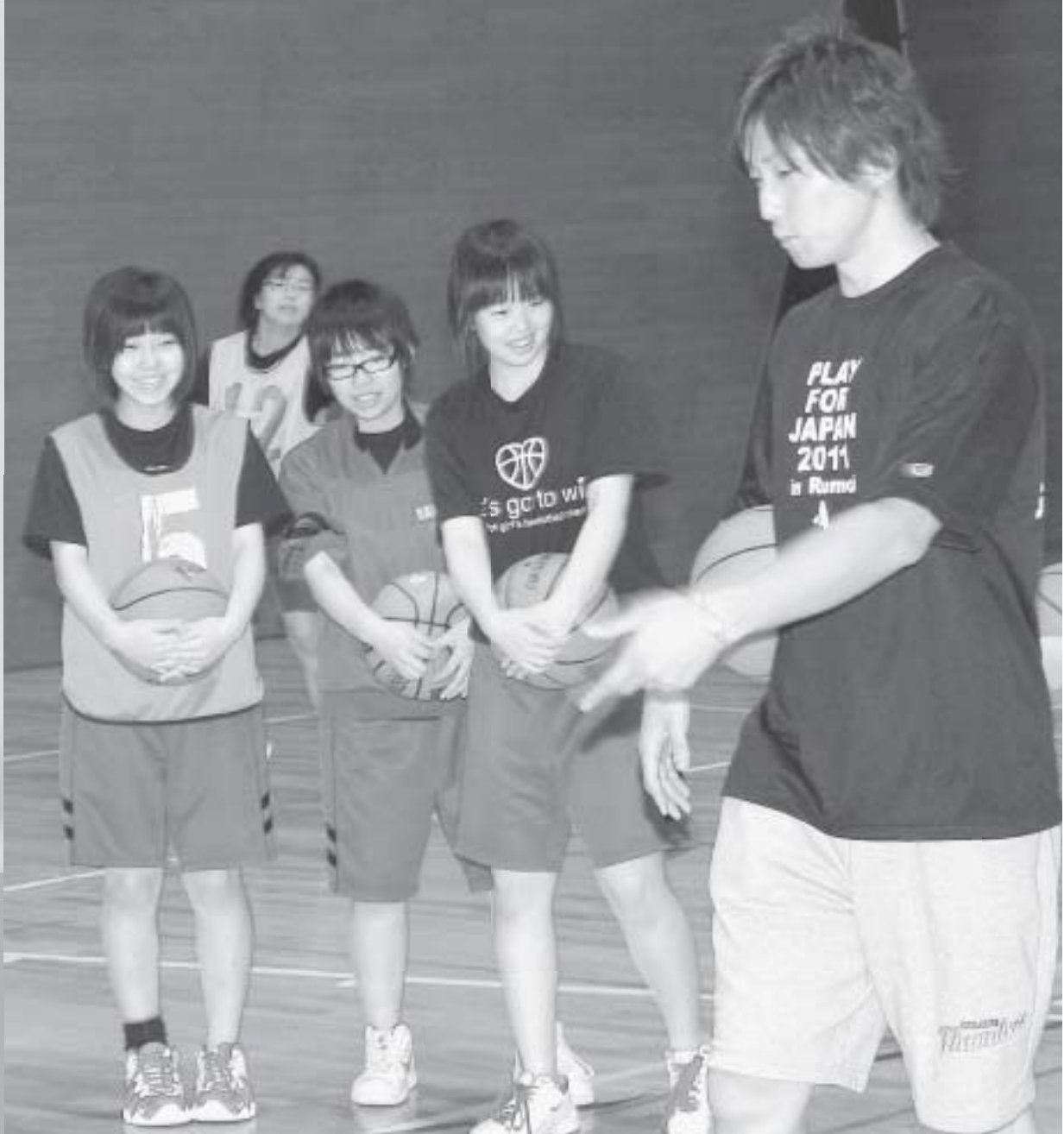


広報 るもい

2011
6



連載

2 留萌子ども夢物語

特集

4 「お茶の間トーク」を活用しましょう！

6 皆さんの元気とチャレンジを応援します！

8 留萌市からのお知らせ

14 くらしのお知らせ





留萌子ども夢物語

2

感謝の気持ちを忘れずに

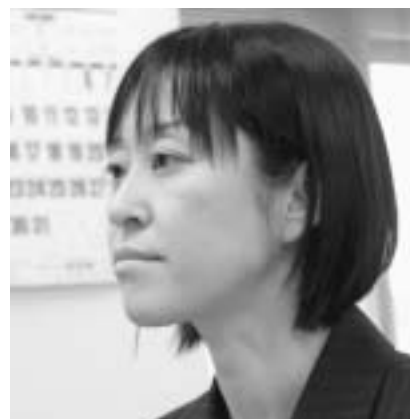
さまざまな場面で美しい音色を届けてくれる留萌高校吹奏楽部の皆さん。

新しく赴任された先生にお話を伺いました。

現在、31名の部員で活動を行っており、今年の目標は日本マーチングバンドトワーリング協会主催の大会で金賞を受賞すること、また、吹奏楽コンクールにも力を入れていきたいとのことで、「保護者や市民の皆さんの支えがあって活動できるので、子どもたちには感謝の気持ちを忘れずに応援していただけるバンドを目指してほしい」と語ってくれました。

北海道留萌高等学校

吹奏楽部顧問 重吉幸子



広報 るもい

2011.6.1/No.639

広報るもいは、毎月25日に、町内会などを通じて市内の全世帯に配布しています。もしご家庭に広報紙が届いていない場合は、留萌新聞社総務部かお住まいの町内会の会長宅へお問い合わせください。

監修・発行

留萌市政策経営室

〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地

E-mail/kikaku@e-rumoi.jp

TEL42・1809/FAX43・8778

広報るもいは、再生紙を使用しています。



子どもたちが宮永選手からプロの技術を学ぶ！

4月29日(祝)午前9時半から留萌市スポーツセンターで、東芝ブレイブサンダースの宮永雄太選手のバスケットボール教室が開かれ、留萌市、羽幌町などの小中学生と高校生合わせて135人が参加しました。子どもたちは、レベル向上を目指して真剣に練習に取り組んでいました。

市長とフリートークしてみませんか！

- ◆日時 6月28日(火) 9:00～17:00 ※フリートークに関するお問い合わせは、
- ◆場所 留萌市役所 市長室 市・企画調整課 ☎42・1809までお願いします。

市の情報アンテナ

あなたの声を市政に反映させましょう

- 市民の声メール koucyou@e-rumoi.jp
- 市長とホットライン FAX 0120・223・846

困ったときは、まず相談しましょう

- 健康相談・栄養相談 ☎49・2558
- 精神保健相談 ☎42・8327
- 教育電話相談室 ☎42・0435
- 市民相談 ☎42・1806

まちの詳しい情報は、ここでチェック！

- 留萌市ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/>
- 留萌市情報プラザ エフエムもえる76.9MHz

毎週月曜日～金曜日 (朝)午前8:05～8:10、(夕)午後5:05～5:10

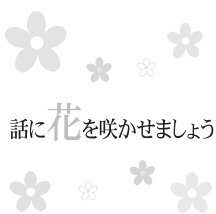
主な電話番号

部署名	電話番号
総務課	☎42・1801
税務課	☎42・1804
市民課	☎42・1805
生活環境課	☎42・1806
社会福祉課	☎42・1807
児童家庭課	☎42・1808
企画調整課	☎42・1809
財務課	☎42・1813
農林水産課	☎42・1837
経済港湾課	☎42・1840
地籍調査室	☎42・1858
都市整備課	☎42・2010
はーとふる (保健医療課・介護支援課)	☎49・2558
コホートピア推進室	☎43・8121
上下水道管理課	☎42・2049
上下水道事業課	☎42・5151
教育委員会学校教育課	☎42・3006
教育委員会生涯学習課	☎42・0435

人の動き

	平成23年 4月末現在	平成22年 3月末現在
総人口	24,497 (+8)	24,489 (-261)
男	11,767 (+38)	11,729 (-159)
女	12,730 (-30)	12,760 (-102)
世帯数	12,290 (+67)	12,223 (-105)

()内は、前月との増減です。



お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」職員が出向いてご説明します

お問合せは、市役所へ
☎42・1809

「お茶の間トーク」を活用しましょう！

市では、市民の皆さんに市の仕事をわかりやすく伝え、意見や要望を伺うお茶の間トークを開催しています。今年のメニューや申し込み方法などをお知らせします。お気軽にお申し込みください。



お茶の間トークとは？

市の仕事の中で、よくわからないものはありませんか？
 ぐらしの身近な問題で市の職員に直接聞いてみたいことはありませんか？



そんな市民の皆さんの「？」を「なるほど！」にするために、市政の新鮮な情報をお伝えしているのが、お茶の間トークです。
 お茶の間トークでは、市民の皆さんからのお申し込みを受けて、市の職員が地域に向向いて直接、市の仕事やぐらしの身近な問題などについてわかりやすく説明し、意見交換も行っています。

開催する時間は、午前9時から午後9時までの間で、2時間以内となります。

54種類の豊富なメニュー

お茶の間トークでは、市民の皆さんにとつてぐらしの身近な問題や、市が重点的に取り組んでいる事業などをメニューとして用意しています。

今年度は、「町内会防犯灯をLED化します」「登録してみませんか 安心情報メールマガジン」などの新たな内容を加えて、左の表のとおり54種類の豊富なメニューとなっております。

詳しい内容は、市ホームページ、または、町内会に配布や公共施設に設置している『お茶の間トーク

●出前メニュー●』をご覧ください。

平成22年度の開催状況

平成22年度は、町内会、老人クラブ、コミュニティセンター運営協議会、消費者協会などからの申し込みを受けて10回のお茶の間トークを開催し、計351名の皆さんに参加していただきました。

お申し込み方法

友達同士、町内会、各種団体など、参加者5人以上でお申し込みください。定員は、説明会が20名、

「健康の駅の活用と目指すもの」「自主防災組織の必要性と設立に向けて」「振り込め詐欺にご用心」「公共交通実証運行」などがテーマとして取り上げられました。

意見交換会が15名までで、左の表に掲載されているメニューから選んでいただきます。
 定員を超える場合や、メニュー以外のテーマを希望される場合は、お問い合わせください。
 代表者の方は、市・企画調整課で配布、または市ホームページからダウンロードできる申込書により、お茶の間トークの開催希望日の2週間前までにお申し込みください。

お茶の間トークのお申し込みとお問い合わせは

市・企画調整課
 ☎42・1809
 市ホームページ
<http://www.e-rumoi.jp>

ぜひ、この機会にお茶の間トークを活用しましょう。
 皆さんからのお申し込み、お待ちしております。

●お茶の間トークの出前メニュー

① 誇りと満足を目指す みなとまち留萌 [第5次留萌市総合計画基本構想]
② 市民社会への扉 [留萌市自治基本条例] 自治って、ナ～ニ編
③ 市民社会への扉 [留萌市自治基本条例] 教えて！自治基本条例編
④ なぜ地籍調査が必要か？
⑤ 協働ってなあに？
⑥ 飛び出せ！ るもいびと ～市民活動推進条例～
⑦ 「留萌市民ボランティア制度」
⑧ 健康を核としたまちづくりとるもいコホートピア
⑨ 「知って防ごう生活習慣病」
⑩ 「おいしく食べて、いきいき健康」
⑪ 「市立病院改革プラン」ってなあに？
⑫ 留萌市立病院看護部出前講座
⑬ どうしてお薬が必要なのでしょう？
⑭ 民生児童委員の活動と市民の協力について
⑮ 笑顔で健康！「特定健診・保健指導」
⑯ おしえて「国民健康保険」
⑰ おしえて「後期高齢者医療」
⑱ きちんと理解しましょう「年金制度」
⑲ 介護保険制度について
⑳ 「漁業振興に向けた産学官連携事業」
㉑ 市民の豊かな環境意識の向上『留萌市環境基本計画』
㉒ 市民の恵まれた自然と健康な暮らし『留萌市の環境』
㉓ 市民の家庭で出来ることがいっぱい！『地球温暖化防止対策』
㉔ 犬や猫の糞対策『豊かな地域環境保全』
㉕ 地域公共交通活性化・再生総合事業について
㉖ 「賢い」消費者になりましょう！
㉗ 沖見配水場の整備事業を進めています
㉘ 飲料水はこうして作られる（浄水場）
㉙ 水道料金で運営しています！
㉚ 水道料金
㉛ ここで「きれいな水」にしています ～浄化センター～
㉜ 下水道に接続しましょう！
㉝ 下水道をつくるために…
㉞ 下水道工事にご協力を！
㉟ 「振り込め詐欺」にご用心
㊱ 町内会防犯灯をLED化します
㊲ 交通事故から身を守るために
㊳ るもいのごみについて
㊴ 防災意識を高めましょう！
㊵ 留萌市国民保護計画について
㊶ あなたの家は大きな地震に耐えられますか？
㊷ 知って得する税の「豆知識」
㊸ 子育て支援センターってどんなところ？
㊹ ～子どもたちの望ましい教育環境のために～「留萌市立小中学校適正配置計画」について
㊺ 生涯学習ってな・あ・に？
㊻ 留萌市民の貴重な財産～留萌市の文化財について～
㊼ 船場公園の整備を進めています
㊽ 港を知って、みなと・まちづくり
㊾ ポート・ウォッチング「お茶の間ウォッチング」
㊿ 留萌市応援寄附（ふるさと納税）について
① 健全化への取り組み～留萌市の財政状況～
② わかりやすい地方公務員制度
③ 登録してみませんか 安心情報メールマガジン
④ 情報公開と個人情報保護

こちらもご利用ください！

空き店舗利活用事業

◇事業の概要

空き店舗を利活用するため、移転、新規店舗開店などを行う中小企業者などに助成金を交付して、商店街の魅力向上や、地域の経済活性化を図ることを目的としています。

◇助成対象者

助成対象者は、中小企業者や中小企業団体です。

◇助成対象者経費

助成対象経費は、改装費（資産計上されるものに限る）、その他市長が認める経費です。

◇助成金額

市が認めた金額の100分の30以内で、予算の範囲内となります。限度額は、200万円です。

着工前にお申し込みいただき、完了後にお支払いします。

◇助成の対象となる事業

商店街振興組合などを組織している地域の空き店舗への店舗の移転や、新たな店舗の設置を支援します。

ただし、新たな空き店舗を発生させることになる店舗の移転は対象となりません。



- ② 起業・経営革新支援
新規創業や、メディア・ITを活用したシヨップなどによる経営革新などの取り組みを支援します。
- ③ 地域経済振興支援
空き地・空き店舗を活用して、商店街や飲食店街などの振興を目的とした次の事業を支援します。
1 チャレンジシヨップやアンテナシヨップの開催
- ④ 産直市場やフリーマーケットの開催



- ③ コミュニティ施設や広場の設置
- ④ 地域魅力アップ支援
商店街や飲食店街などのマップやキャラクターグッズの作成などの魅力をPRする事業や、魅力向上につながる自然や環境形成・美化、美観を保持するための継続的な活動などを支援します。
- ⑤ 各種大会など誘致支援
市の施設などを活用して開催す



- る各種大会（スポーツ、音楽も含む）などを支援します。
たとえば、「ゴールデンビーチ周辺でのシヨートトライアスロン」などのような新規大会が対象となります。
中体連、高体連、各種連盟などの団体主催の大会、及び既存の大会は対象となりません。
施設には、廃校、北海道合板跡地、神居岩スキー場、礼受牧場、ゴールデンビーチの遊休施設を含みます。



皆さんの元気とチャレンジを応援します！

ーるもい元気チャレンジ助成金&空き店舗利活用事業ー

留萌市では、中小企業やこれから起業される方など、市内で頑張っている皆さんを応援しています。

今回は、皆さんの元気とチャレンジを応援する「るもい元気チャレンジ助成金」と「空き店舗利活用事業」を紹介します。

るもい元気チャレンジ助成金

どんな助成金なの？

販路拡大、新規創業や経営革新のための事業や、地域における賑わいの創出、魅力向上を図るための事業に助成金を交付して、地域の経済活性化を図ることを目的としています。

助成対象者は？

助成対象者は、商店街振興組合、商店街振興組合連合会、中小企業者、個人事業者、NPO法人、任意の団体です。

助成対象経費は？

助成対象経費は、謝礼金、旅費、会議費、改装費、設備費、運営委託費、人件費、広告費、器具機械など借上費、会場使用料、備品購入費、消耗品費、印刷製本費などです。

助成金額は？

助成対象経費の3分の1以内で、上限10万円を助成します。
ただし、次の地域課題のうち、2つ以上満たしている場合は、助成対象経費の2分の1以内で上限20万円となります。

●地域課題

- 1 生産性の向上（地域経済の活性化など）
- 2 地域コミュニティの構築
- 3 中心市街地活性化
- 4 交流人口の増加
- 5 移住・定住の促進

助成の対象となる5つの事業

- ① 地域資源活用支援
留萌の農・水産物を使って新製品を開発し、首都圏の展示会などでのPRといった新商品、新サービスの開発と販路拡大に向けた取り組みに対して支援します。



●平成22年度に支援した主な事業

	留萌産のニシン、数の子、野菜及び地元産の米粉を活用した食品の製作、及びテスト販売などを支援しました。
	インターネット・携帯情報端末機を活用した通信販売会社の開業などを支援しました。
	大型店の空きスペースへの飲食店の出店などを支援しました。

「るもい元気チャレンジ助成金」と「空き店舗利活用事業」の申請書類は、市・経済港湾課で配布しています。皆さんからの申請をお待ちしています。

該当にならない場合もありますので、事前に下記へお問い合わせください。

お問い合わせ先
市・経済港湾課 ☎42・1840

地上デジタル放送

アナログ放送は7月24日に終了

▶平成23年7月24日正午にアナログ放送が終了し、地上デジタル放送へ完全移行します。

7月1日からアナログ番組画面に下のような「アナログ放送終了まであと〇〇日！」のスーパーが常時表示され、7月24日正午に「アナログテレビは終了しました」と表示された青い画面に移行し、同日24時までに完全停波します。

地上デジタル放送受信の準備はお早めをお願いします。



問 総務省テレビ受信者支援センター ☎0166・30・0101

地上デジタル放送

地デジ臨時相談窓口開設

▶総務省テレビ受信者支援センター（デジサポート北）では、6月15日から「地デジ臨時相談窓口」を開設します。地デジに関して、少しでも不安なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

ご要望があれば、ご自宅にお伺いして説明します。

日程	時間	会場	住所
6/15(水)~29(水)	10:00~17:00	はーとふる	五十嵐町1
7/ 1(金)~31(日)		るもいプラザ	錦町2
8/ 1(月)~26(金)		はーとふる	五十嵐町1

※6月と8月の土日、8月3日は開設しません。7月の毎週水曜日は開設しません。（土日、祝日は開設）

問 総務省テレビ受信者支援センター ☎0166・30・0101

地上デジタル放送

地上デジタル放送視聴のための低所得者支援

▶総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送をまだ視聴できない低所得の世帯に対して、支援を行っています。対象となる世帯や支援内容は次のとおりです。

※申込用紙、必要書類は①と②によって異なります。詳しくは問い合わせ先までお問い合わせください。

①NHK放送受信料が全額免除となっている世帯への支援

生活保護世帯などNHK放送受信料が全額免除の世帯を対象に、地上デジタル放送対応の簡易チューナ

ー（1台）を無償給付し、対象世帯を訪問してチューナーの設置を行います。アンテナ改修などが必要な場合は無償で工事を行います。

問 放送受信料全額免除世帯への支援 ☎0570・033840

②市民税非課税世帯への支援

世帯員全員が市民税非課税の世帯に、地上デジタル放送対応の簡易チューナー（1台）を無償給付し、設置方法や操作方法を電話でサポートします。（チューナーの訪問設置、アンテナ改修などは行いません）

問 市民税非課税世帯への支援 ☎0570・023724

保健医療

心の健康をテーマとしたラジオ番組「こころのビタミン」放送中

▶市では、市民の皆さんが心の健康を維持し、いきいきと暮らしていくことを応援するために、心の健康をテーマとしたラジオ番組を放送中です。

保健師や栄養士からの情報提供、音楽や本、運動の紹介を行います。ぜひ、お聴きください。

◆番組名 「こころのビタミン」

◆放送局 エフエムもえる (76.9MHz)

◆放送期間 平成24年3月までの毎月第1週~第4週

◆放送日時 毎週月曜日 9:55~10:00

◆月ごとのテーマ

6月「体の病気が原因で心の健康が保てない人へ」

7月「コミュニケーションがうまくいかないと感じている人へ」

8月「学校でのトラブルで悩んでいる人へ」

9月「高齢者の心の健康について」

10月「集団にうまく馴染めないと感じている人へ」

11月「子育てで悩んでいる人へ」

12月「家族関係で悩んでいる人へ」

1月「職場のトラブルで悩んでいる人へ」

2月「更年期の心の健康について」

3月「自分を好きになれない人へ」

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558

③記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファ:ファックス ホ:ホームページ メ:メール

広告主になりませんか

留萌市では、あらゆる広告媒体を利用して、皆さまからの広告を募集しています。既に広告を頂いている媒体もありますが、次回掲載時の申し込みは通年受け付けています。



詳しくは留萌市ホームページをご覧ください。
URL <http://www.e-rumoi.jp/>

男女共同参画

6月23日~29日は「男女共同参画週間」

▶6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

女性と男性が、家庭で、地域で、職場で、学校で、それぞれの個性と能力を十分に発揮し、いきいきと自分らしく暮らしていける「男女共同参画社会」を実現していくためには、国や道、そして市だけではなく、市民のみなさん一人ひとりの取り組みが必要です。

この機会に、身近なことから、男女共同参画について考えてみませんか！

私たちが目指す男女共同参画社会を実現するためには、生活のさまざまな場面で取り組めることがあります。

次のとおり、4つの場面を紹介するので、ご一読ください。

家庭では

「男は仕事、女は家事・育児・介護」というように、性別で役割分担を固定化していませんか。

「男だから、女だから」という理由で生き方や人生の選択に影響があることは問題です。

家族一人ひとりの考えを尊重し、お互いを認め合いながら、家族みんなが積極的に家事・子育て・介護などに関わり、家族の夢を支え合い、協力しながら絆を深めていけたらいいですね。



地域では

地域活動において、古くからの慣行などで、男性と女性の役割が決まっていることはないでしょうか。性別や年齢にとらわれず、地域社会の一員として主体的に地域活動に参画できるようになれば素晴らしいですね。

男と女、それぞれの視点を活かし、協力しながら地域活動を進めることによって、地域の間人関係が密接になり、誰もが地域社会の一員として、自分のまちのよさを実感できることでしょう。

職場では

雇用の場での男女の対等な就業条件や環境整備も進みつつありますが、現実には、女性にとって依然として厳しい状況にあるようです。

男女の均等な機会と待遇が確保され、個性、能力、意欲などが十分に発揮できるような働きやすい職場が増えて、男女がともにゆとりと充実感をもって、いきいきと働けるようになるといいですね。

また、男女を問わず、仕事と私生活のバランスのとれた働き方をすることも大切ですね。

子育て、教育の場では

「男らしさ」「女らしさ」は、社会や状況によっても、また、人によってもイメージは違ってきます。

個人がどのようにとらえるかは自由であり、その考え方をどうこう言うものではありません。

「男とはこういうもの」「女だからこうすべき」と決めつけることは、一人ひとりのもつ能力や個性を発揮する機会を奪うこととなります。

性別にかかわらず、子どもたちが「自分らしさ」を大切にして、いろいろなことに夢を持ってチャレンジできたらいいですね。

問 市・児童家庭課 ☎42・1808

③記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファ:ファックス ホ:ホームページ メ:メール

うまいよ!
いち
るもい市

今年の1回目
5月29日(日) 10:00~14:00
会場 留萌市地方卸売市場

留萌のうまい物が勢揃いする「うまいよ!るもい市」。今年も、5月から9月までと12月の計6回開催します!
今回は旬の魚介類の即売などを行いますので、ぜひお越しください。
※次回は、6月26日(日)開催予定です。

●イベント内容
・ホタテ袋詰め放題
・タコ串から揚げ販売
・キャラクターすくい
・カンパ抽選会など



お問い合わせ先
「うまいよ!るもい市」実行委員会
(市・農林水産課) ☎42・1837

子ども手当
子ども手当は引き続き支給されます

▶子ども手当は4月から9月までの6カ月間、引き続き支給されます。

- ◆支給金額 子ども1人につき 月額13,000円
- ◆支給対象 0歳から中学校卒業まで
- ◆支給月 6月(2月分から5月分)
10月(6月分から9月分)

○申請が必要な方

- ①出生などにより、新たに養育する子どもができた方
- ②すでに受給している、出生などにより養育する子どもが増えた方、減った方

③すでに受給している、他の市町村から引っ越しをされた方

①～③の申請手続きは15日以内をお願いします。
※すでに受給している、支給対象となる子どもの数に変更がない方は、手続きの必要はありません。
6月の現況届の提出は不要です。
ただし、10月に届け出、申請が必要となる場合があります。
詳しくは、下記までお問い合わせください。



問 市・児童家庭課 ☎42・1808

道路整備
平成23年度 道路整備箇所

▶工事中は、車両通行止や片側交互通行などでご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

道路名	場所	期間(予定)
11線通り(道路改良、舗装)	大和田町 大和田遊水地周辺…179m	3月上旬～11月上旬
錦町2号通り(道路改良、舗装)	宮園町1丁目 館宅～東條宅…87m	4月下旬～8月上旬
末広6号通り(道路改良、舗装)	末広町1丁目 澤口宅～居原宅…47m	4月下旬～8月上旬
南九条橋(橋梁改修)	緑ヶ丘町1丁目 橋桁・橋面補修	6月中旬～11月下旬
南9条通り(道路改良、舗装)	東雲町1丁目 (向)アサヒガラス～(向)かとう青果…53m	8月上旬～12月中旬
西9号通り(道路改良、舗装)	住之江町1丁目 沿岸バス(株)留萌(株)社宅～澄月書道教室…157m	7月中旬～11月下旬
見晴9号通り(道路改良、舗装)	見晴町1丁目 梅澤宅～岸田宅…127m	7月中旬～12月上旬
東1丁目通り(道路改良、舗装)	末広町2丁目 留萌農業会館横…20m	8月上旬～11月下旬
栄町4号通り(道路改良、舗装)	栄町2丁目 木下宅～檜森宅…40m	9月下旬～12月下旬

問 市・都市整備課 ☎42・2010

人権擁護
6月1日は「人権擁護委員の日」

▶人権擁護委員の日に特設相談所を開設します。

- ◆開設日時 6月1日(水) 10:00～15:00

- ◆場所 るもいプラザ1階奥 にぎわい広場



○人権擁護委員制度をご存じですか？

人権擁護委員は、いつでも地域住民からの相談に応じています。相談内容についての秘密は守られます。また、相談は無料で、難しい手続きもありません。

人権相談は、離婚相談などの家庭内の問題や借地借家の問題、隣近所のもめごとなど、幅広い内容です。

市には、市長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます。

- 越野俊興氏 浅沼亮子氏 穂坂孝史氏
- 下山園恵氏 對馬眞澄氏 室谷雄一氏
- 檜森博仁氏

問 旭川地方法務局留萌支局 ☎42・0492

③記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファックス:ファックス ホームページ:ホームページ メール:メール

メールマガジン
配信登録に関する注意事項

▶広報5月号の特集でご案内しました「留萌安心情報メールマガジン」の配信登録方法の中で、注意事項がありますのでお知らせします。

皆さんから空メールを送信していただくときに、お使いの機器で「迷惑メール防止機能」が設定されている場合、市役所から皆さんへ登録完了メールの返信ができません。

メールマガジン配信をご希望の方は、「迷惑メール防止機能」の設定の中で、市役所からのメールを受信できるように許可してから、空メールを送信してください。

空メール送信後、市役所からの返信メールが届か

ない場合は登録が完了していませんので、電話でお問い合わせください。

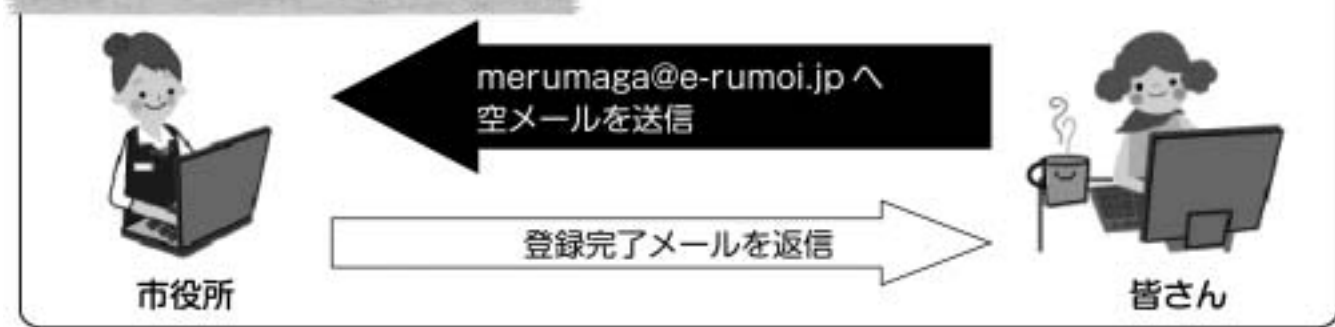
メールマガジンを受信するときにも、市役所からのメールが許可されていないと、お手元に届きませんのでご注意ください。

○配信登録にはQRコードが便利です

携帯電話から配信登録の空メールを送信いただくときは、カメラ付き携帯電話のバーコードリーダー(読み取り機能)で右のQRコードを読み取り、表示されたアドレス(merumaga@e-rumoi.jp)へ空メールを送信いただくと便利です。



メールマガジンの配信登録方法



問 市・企画調整課 ☎42・1809

講習会
こさえーる料理講習会

▶パン作り、手打ちうどん作り講習会を開催します。この機会に参加しませんか。

①パン作り講習会

- ◆日時 6月16日(木) 9:00～
- ◆会場 風土工房「こさえーる」
- ◆講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」
- ◆参加料 1人 800円
- ◆定員 10人
- ◆必要なもの エプロン、キャップ、持ち帰り用バスケット



②手打ちうどん作り講習会

- ◆日時 6月18日(土) 9:00～
- ◆会場 風土工房「こさえーる」
- ◆講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」
- ◆参加料 1人 1,000円(試食あり)
- ◆定員 10人
- ◆必要なもの エプロン、キャップ



※申し込み期間は、①、②ともに7日(水)から12日(日)までとなります。

問 申 風土工房こさえーる ☎43・4556

③記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファックス:ファックス ホームページ:ホームページ メール:メール

保健医療

女性の健康サポートセンター

▶留萌保健所では、女性の健康上の幅広い相談に対応するために、「女性サポートセンター」を開設しています。プライバシーは厳守します。

○女性の健康相談ダイヤル ☎42・8327

◆日時

月～金曜日（祝日以外）8:45～17:30

◆相談内容

- ①妊娠、出産、子育てに関する相談
- ②不妊に関する相談
- ③思春期に関する相談
- ④更年期に関する相談



保健医療

アルコール問題を考える家族の集い

▶留萌保健所では、アルコール問題を考える家族の集いを開催しています。お酒が原因で起こる病気などについて語り合い、気持ちを楽にしましょう。

◆日程 月1回

◆場所 留萌保健所（市内住之江町2 留萌合同庁舎内）

◆対象者 お酒を原因とする問題を抱えている方の家族や身近な方

◆参加料 無料

※集いへの参加を希望される方は、下記までご連絡ください。

問 申 留萌保健所 子ども・保健推進課 ☎42・8327

ボランティア

蒼い海「ビーチ・クリーン」

▶市民ボランティア団体「蒼い海」では、4月から9月まで定期的に海辺の清掃を行います。皆さんも気軽に参加してみませんか？

◆6月の清掃日 11日(土)、26日(日)

◆集合時間 8:00（1時間程）

◆集合場所 ゴールデンビーチ南側駐車場

○軍手、火ばさみ、ゴミ袋は事務局が用意します。

○雨天の場合は中止します。

※詳しくは蒼い海のホームページをご覧ください。

HP <http://so-ran.jp/aoiumi>

問 代表 鶴城雪子 ☎090・2050・6552



⑤その他、女性の心身の健康に関する相談

○女性の健康相談の日（保健師が相談に応じます）

◆日時 毎月第1水曜日 13:30～16:00

◆場所 留萌保健所（市内住之江町2 留萌合同庁舎内）

◆対象者 留萌保健所管内にお住まいの方

◆相談料 無料

※相談される方は、前日までに下記に電話予約をしてください。

問 申 留萌保健所 子ども・保健推進課 ☎42・8327

献血

信用金庫の日「愛の献血運動」

▶留萌信用金庫では、社会貢献事業の一環として、信用金庫の日に合わせて「愛の献血運動」を実施しています。

献血をされる方は、留萌市内の留萌信用金庫本店窓口へお申し込みください。

◆日時 6月15日(水) 10:00～16:00

ただし、13:00～14:00は休憩時間になります。

◆場所 留萌信用金庫本店駐車場

※旭川赤十字血液センター献血車が駐車しています。

問 申 留萌信用金庫業務推進部(松岡) ☎42・1250



啓発

外国人雇用は「ルールを守って」適正に！

▶6月は「外国人労働者問題啓発月間」です。外国人は次の点に注意しながら「ルールを守って」適正に雇用しましょう。

①雇い入れる前に、就労が認められるかどうか留資格を確認してください。

②外国人の雇い入れと離職は、必ずハローワークに届け出てください。

③社会保険の加入などの雇用管理は、適正に行いましょう。

問 ハローワーク留萌 ☎42・0388

留萌労働基準監督署 ☎42・0463

法律事務所

法律事務所が開設されました

▶市内2カ所目の法律事務所となる、「オロロンひまわり基金法律事務所」が開設され、堀田健弁護士が所長に就任しました。

○地域の皆さんにひとこと

留萌は食べ物が美味しく、海と山に恵まれ、特に海越しに見える暑寒岳の眺めがお気に入りです。

親身に、スピーディーにご相談に応じますので、法律問題なのか判断のつかない場合でも、お一人で悩まずに、お困りの際は積極的にご利用ください。

また、個人相談に限らず中小企業の商取引など幅広い相談に応じています。

債務整理に関するご相談は初回無料です。

何かございましたら、お気軽に「オロロンひまわり基金法律事務所」までご連絡ください。



ほった けん 堀田 健弁護士

問 オロロンひまわり基金法律事務所 ☎56・4312

雇用

東日本大震災で被災された方々の積極的な雇い入れを

▶東日本大震災により、多数の尊い命が失われ、甚大な経済的被害がもたらされました。

また、今後相当の期間にわたり、事業活動及び雇用への重大な影響が生じ、多数の方々が生活の基盤となる職場を失っています。

道内でも、被災地からの避難者が増加しており、道内すべてのハローワークに震災特別相談窓口を設置し、被災者の方々の職業相談に当たっています。

多くの方々が仕事を失い、生活再建のために新たな就職先を探しています。

住居を失い、住宅・寮付きの仕事や住み込み可能な仕事を希望される方も多い状況です。

ハローワークでは、全国の事業主の皆さんにこうした方々の積極的な雇い入れをお願いしています。

「被災者を優先的に雇いたい」「被災者向けの社宅・寮などの住居付きの求人申し込みたい」などの震災被災者対象求人のお申し込みを受け付けています。



問 ハローワーク留萌 ☎42・0388

啓発

不法滞在・不法就労防止のための理解と協力を

▶全国における来日外国人による犯罪の検挙は、過去数年減少傾向にあります。

しかし、平成22年の来日外国人犯罪検挙の状況は、来日外国人犯罪が顕著に増加し始めた平成2年の約3倍と、依然として高水準で推移し、北海道においても前年に比べて増加しています。

また近年、来日外国人犯罪の組織化や地方への分散化とともに、世界的規模で活動する犯罪組織の日本への浸透などの犯罪のグローバル化が進み、在留資格を不正に取得する偽装結婚事案や外国人登録証明書などを偽造して販売する事案が多発しています。

日本に滞在する不法滞在者の多くは不法就労を行い、その一部は、近年深刻化している国際組織犯罪などへの関与を深め、北海道においても暴力団と来日外国人などによる犯罪が深刻化しています。

地域の安全を妨げる国際犯罪組織の暗躍を防止するためには、警察や関係機関のみならず、皆さんのご協力が欠かせません。

どんな些細なことでもかまいません。「おかしいな？」と思ったら、警察に通報してください。

問 留萌警察署 ☎42・0110

⑤ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファックス ホームページ メール

⑤ 記号の読み方 問:問い合わせ先 申:申し込み先 ☎:電話 ファックス ホームページ メール



●**富山整形外科**（末広町1丁目） ☎42・2030
 ◆日時 6月12日(日) 9:00~17:00
 ※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。
 ※市立病院は2次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

図書館からのお知らせ ☎42・2300(図書館)

- 休館日**
毎週月曜日と24日(金)
- 土曜おはなし会**（幼児～小学生向け）
日時 11日(土)、25日(土) 13:30~
- ちいさいこのおはなしかい**（0~2歳児向け）
日時 17日(金) 11:00~
- 水曜おはなしかい**（0~2歳児向け）
日時 22日(水) 11:00~
- 映画会「釣りバカ日誌2」**（118分）
日時 19日(日) 10:00~上映
- 映画会「ハリポッターと秘密の部屋（吹き替え版）」**（161分）
日時 19日(日) 13:30~上映

ごみなどの収集日 ☎46・1600(美サイクル館)

- 粗大ごみの収集日**
 ①地区 15日(水) ②地区 16日(木)
 ③地区 17日(金) ④地区 22日(水)
 ⑤地区 23日(木) ⑥地区 24日(金)



※粗大ごみの申し込みは、収集日の前日の午前中（正午）までです。

収集地域

- ①地区…大町・瀬越町・港町・明元町・幸町・本町
- ②地区…寿町・礼受町・浜中町・沖見町・平和台
- ③地区…見晴町・宮園町・錦町・開運町・栄町
- ④地区…三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町旭町
- ⑤地区…住之江町・泉町・野本町・千鳥町・元川町・神居岩・堀川町高砂町・五十嵐町
- ⑥地区…東雲町・緑ヶ丘町・南町・潮静・大和田・藤山町・幌糠町中幌・樽真布・南幌・峠下町・東幌

納税相談窓口と税納期限 ☎42・1804(市・税務課)

- 夜間納税相談窓口**
◆日時 23日(木) 17:20~20:00
- 休日納税相談窓口**
◆日時 26日(日) 9:00~17:00
※夜間・休日納税相談窓口の開設場所は、市役所2階の市・税務課です。

- 市・道民税第1期納期限**
◆納期限 30日(木)

6月 暮らしのお知らせ



子どもの予防接種と健康診断

- 各医療機関で行う予防接種
- 三種混合・麻しん・風しん（乳幼児）**
 沢住内科小児科 ☎42・1531
 ◆日程 毎週月曜日~土曜日
 ◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30
 土曜日 9:00~11:30
 市立病院（予約制） ☎49・1011
 ◆日時 毎週木曜日 13:30~15:00
- 麻しん・風しん（13歳・18歳）**
 川上内科医院（予約制） ☎43・6451
 藤田クリニック（予約制） ☎42・1660
 沢住内科小児科 ☎42・1531
 たけうち内科循環器内科（予約制） ☎42・8820
 ◆日程 毎週月曜日~土曜日
 ◆時間（川上内科医院・藤田クリニック）
 平日 8:30~11:30 13:30~16:00
 土曜日 8:30~11:00
 ◆時間（たけうち内科循環器内科）
 平日 8:00~11:30 13:00~15:30
 水・土曜日 8:00~11:30

- ◆時間（沢住内科小児科）
 平日 9:00~11:30 13:30~16:30
 土曜日 9:00~11:30
- 市立病院（予約制） ☎49・1011
 ◆日時 毎週月曜日~金曜日8:45~11:30 13:30~16:00
- BCG**
 沢住内科小児科 ☎42・1531
 ◆日程 毎週月曜日~土曜日
 ◆時間 平日 9:00~11:30 13:30~16:30
 土曜日 9:00~11:30
- 市立病院（予約制） ☎49・1011
 ◆日時 9日(木)、23日(木) 13:30~15:00
- はーとふる（☎49・2558）で行う健康診断
- 4カ月児健診（平成23年2月生まれ）**
 ◆日時 21日(火) 13:00~13:30
- 9カ月児健診（平成22年8月生まれ）**
 ◆日時 22日(水) 13:00~13:30
 ※会場で図書館のブックスタートも実施します。
- 1歳6カ月児健診（平成21年11月生まれ）**
 ◆日時 8日(水) 13:00~13:30
- 3歳児健診（平成20年5月生まれ）**
 ◆日時 7日(火) 13:00~13:30

るもい健康の駅からのお知らせ ☎43・8121

●**運動教室無料体験会（要事前予約）**

22日(水)	23日(木)
ふまねっと(10:00~11:30)	介護予防運動(13:00~14:00)
ココから体操(13:30~14:00)	ココから体操(14:00~14:30)
やさしいヨガ(14:00~15:00)	ダンスエアロ(18:30~19:30)
バランスボールピクス(18:30~19:30)	

●**イベントのお知らせ（要事前予約）**

- 4日(日) AED体験講習会(13:00~ 定員12名)
- 11日(土) 「薬剤師のお仕事」(13:00~ 定員20名/中高生対象)
- 18日(土) 子ども実験室「光の色を分けてみよう」(13:30~ 定員10名/小学5~6年生対象)
- 眼底撮影と健康アドバイス（要事前予約/各定員10名）**
 ◆日程 毎週水曜日

はーとふるの保健・介護予防事業 ☎49・2558(市・保健医療課、介護支援課)

※健康・栄養相談（乳幼児~成人）のみ春日児童センターで実施されます。

●**ピンピンからだひろば**

- ◆日程 毎週月・金曜日
- ◆時間 月曜日 10:00~12:00 13:30~15:30
 金曜日 13:30~15:30

●**母子健康・栄養相談（乳幼児）**

- ◆日時 2日(木)、16日(木) 9:30~11:30 13:30~15:00
- 健康・栄養相談（乳幼児~成人）**
 ◆日時 23日(木) 10:00~11:30 ◆会場 春日児童センター
- フッ化物塗布**
 ◆日時 2日(木) 10:00~11:00 12:30~15:00
 23日(木) 13:30~15:00

健康コラム「いきいき ふんわり 思いやり」 ☎49・2558（市・保健医療課）

◆**歯と口の健康を保つ生活とは？**
 基本となるのは、規則正しい生活です。虫歯や歯周病は、生活環境や体の免疫力と大きく関係しています。バランスの悪い食生活、ダラダラ食への習慣は、虫歯や歯周病を招きます。また、ストレスや疲れで免疫力が落ちると、虫歯菌や歯周病菌に感染しやすくなります。規則正しい生活は、生活習慣病を予防し、健康を保つことにもつながります。

6月4日~10日までの1週間は歯の衛生週間です。歯と口の健康について、今一度考えてみませんか？
 歯と口の健康といっても、子どもと大人では課題や予防策は違ってきます。
 しかし、「歯と口に良い健康生活を心がける」という基本は、子どもも大人も同じです。



健口生活のススメ

◆**忘れてはいけない歯磨き習慣**
 規則正しい生活に加え大切なのは、歯を磨き虫歯や歯周病の原因となる歯垢をためないことです。
 歯磨きは、毎食後と寝る前が理想的です。特に就寝中は、だ液量が減り、口の中の細菌活動が活発になるため、就寝前は時間をかけて丁寧に磨きましょう。

◆**口の中気にしていますか？**
 いろいろ気をつけても歯周病や虫歯になる人がいます。磨き残しや隠れている虫歯はありませんか？
 健康を自分で管理すると、自己管理が苦手な方は、歯科医院などでの歯科検診や歯磨き指導を活用するのをおすすめです。



着任のご挨拶



患者様に優しい泌尿器科医を目指します

留萌市立病院泌尿器科部長

西原 正幸

4月1日より、留萌市立病院に泌尿器科医として勤務することになりました。ねずみ年生まれの51歳です。

留萌市に来る前は遠軽厚生病院に泌尿器科医として10年間勤務しておりましたが、このたび、ご縁がありまして、留萌市立病院にお世話になることになりました。

地域の高齢化率が進む中、泌尿器科の重要も多くなっていることを踏まえ、遠軽厚生病院も留萌市立病院も地域医療を支える基幹病院としての役割は同じだと思います。

留萌市には他に泌尿器科が無いこともあり、私一人でどこまで貢献できるかわかりませんが、遠軽での経験を活かし、できる限り患者様に優しい医療をしていこうと考えております。

いわゆる「おしっこ」で困ったことがあれば、気軽に受診して頂ければと思います。