

# 広報 るもい

2011  
9

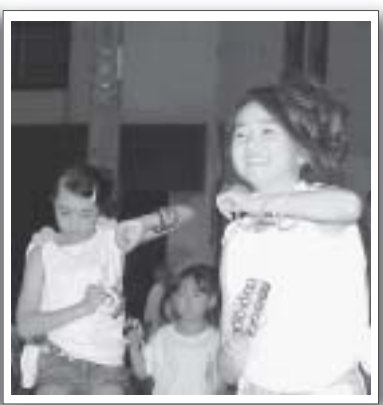


## 連載

2 留萌子ども夢物語

## 特集

- 4 安心情報メルマガにご登録を！
- 7 市政懇談会「留萌子ども夢物語」
- 10 9月10日は「下水道の日」
- 12 災害から生命を守る 今後の防災対策
- 14 留萌市からのお知らせ
- 22 くらしのお知らせ





## 留萌子ども夢物語

港南中学校美術部



顧問 梅原賢伸

### 楽しんで作品づくりを

第48回中学生海の絵画コンクールで多数入選された港南中学校美術部顧問の先生に話を伺いました。

作品の制作にあたっては、素材となる写真を用意し、子どもたちに自由に選ばせたものを制作させています。

今回出品した作品はどれも学校内での評価が高く、また外部の方から評価をいただき、子どもたちも大変喜んでいました。

制作にあたっては写真をただ写し描きするのではなく、創造力を働かせ、自分の作品となるような描き方を意識させました。

作品を作る喜びが一生涯の楽しみとなるように、また3年間で納得のいく作品を一つでも作ってもらえたらと語ってくれました。



湊 百由さん

全国コンクール佳作受賞  
全道コンクール銅賞受賞



一郷 聡実さん

全道コンクール金賞受賞



# 広報 るもい

2011.9.1/No.642

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。



### 留萌の夏を盛り上げたるもい呑涛まつり

7月29日(金)、30日(土)の2日間、るもい呑涛まつりが行われました。29日(金)に留萌港南岸地区特設広場で開かれた前夜祭には約6,000人が訪れ、食事や抽選会、花火などを楽しみました。30日(土)は目抜き通りでやん衆あんどんが行われ、見物客が迫力満点のあんどんに歓声を上げていました。

### 市長とフリートークしてみませんか！

- ◆日時 9月28日(水) 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](mailto: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 7月末現在	平成23年 6月末現在
総人口	24,411 (+22)	24,389 (-63)
男	11,719 (+25)	11,694 (-43)
女	12,692 (-3)	12,695 (-20)
世帯数	12,251 (+21)	12,230 (-42)

( )内は、前月との増減です。



話を花を咲かせましょう



#### 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

こんな情報が配信されます。



留萌の安心情報メールマガジン [R-Free]

行政サービス情報や、留萌の暮らし情報は、どこで探せば良いのか、迷ったことはありませんか？ お手元の携帯電話やパソコンに、子育て情報・健康情報・防災情報・防犯情報・市のイベント情報など、安心安全のための情報を電子メールで配信いたします♪  
すでに携帯電話やパソコンでメールをお使いの方、登録・お申込みはとも簡単です。どうぞお気軽にお申込みください。

健康情報

子ども参加の料理教室  
歯の健康情報

基礎老年医学講座  
病気予防の健康講話 など

子育て支援情報

マタニティスクール情報  
離乳食づくり講習会  
赤ちゃんとのふれあい情報  
母子健康・栄養相談 など



イベント情報

市内のイベント情報 など



防災・防犯情報

防災の心構え  
AED 体験講習会  
消費相談  
振り込み詐欺に注意! など



さあ!今すぐメール送信! [merumaga@e-rumoi.jp](mailto:merumaga@e-rumoi.jp)

安心情報メールマガジンにご登録を!  
暮らしに広がる安心のコミュニティ

あなたの欲しい情報を  
貴方にお届けします

4月から試験的に配信してしました「留萌安心情報メールマガジン」が、10月から本格的に始まります。

下図の中から欲しい情報を選んで登録いただきますと、定期的に、また急を要する情報がある場合には随時、子育て・防災・防犯・健康に関する情報など、皆さんの日常生活で関心のあることや、不安・心配を抱いていることに対しての安心情報などをお手元にお届けします。

配信登録は簡単にできます

メールアドレスをお持ちの方でしたら、どなたでも簡単に登録ができます。お使いのパソコン、または携帯電話より上記アドレスへ空メール(文字など何も入れないメール)を送信してください。市から「登録完了メール」が届きます。

登録・配信に一切お金はかかりません。ただし、登録・メール送受信の際《情報通信料》としてプロバイダーの契約内容などにより料金が発生する場合があります。

今年の4月から実験的にスタートしてしました「安心情報メールマガジン」。10月から本格的に始まります。今月号では、登録の方法などについてお知らせします。ぜひ、この機会にご登録をお願いします。

区分	配信情報内容	担当課
税相談情報	休日夜間納税相談、インターネットオークション情報、各税目納期限	税務課
防犯・交通安全情報	不審者情報、車上荒らしや振込め詐欺などの犯罪情報、防犯啓発情報、交通安全運動、交通事故情報	生活環境課
子育て支援情報	児童・家族・子育て支援者向けイベント情報、児童センター情報、子育て支援センター情報	児童家庭課
母子・寡婦・児童相談情報	母子・寡婦世帯相談、DV・虐待相談情報	児童家庭課
予防情報	予防接種情報、虫歯予防情報、セミナー情報、健診・検診情報、健康・栄養相談情報	保健医療課
健康づくり情報	るもい健康の駅イベント情報(運動教室・健康講話など)、コホートピアコラム(2009~2010広報再掲)	コホートピア推進室
消費者あんしん情報	消費者トラブル情報、悪質商法情報	経済港湾課
イベント情報	市内の観光、イベント情報	経済港湾課

合があります。市やその他団体などから請求が届くことはありません。

お問い合わせは

市・企画調整課

☎ 42・1809

③ 裏面㊦とのり付けしてください。

# 安心情報メルマガに関するアンケート

次の質問のうち、当てはまる番号に○を付けてください。

問1 あなたの年齢をお聞きます。

- 1 12歳以下      2 13歳～18歳      3 19歳～40歳
- 4 41歳～60歳      5 61歳以上

問2 あなたの性別をお聞きます。

- 1 男性      2 女性

問3 あなたは、現在「留萌安心情報メールマガジン」の配信を登録していますか？

- 1 登録している      2 登録していない

問4 登録している方にお聞きます。配信情報は役に立ちましたか？

- 1 とても役に立つ      2 少し役に立つ      3 あまり役に立たない
- 4 全く役に立たない

問5 登録していない方にお聞きます。登録しない理由をお聞かせください。

- 1 電子メールを受ける環境がない      2 他の媒体から情報を得る
- 3 配信内容に興味がない      4 その他（      ）

問6 次の中で、ほしいと思う情報はどれですか？  
(当てはまる番号すべてに○を付けてください)

- 1 税相談情報      2 防犯・交通安全情報      3 子育て支援情報
- 4 母子・寡婦・児童相談情報      5 健康・予防情報      6 消費者あんしん情報
- 7 市内イベント情報      8 その他（      ）

問7 安心情報メールマガジンについて、ご意見やご感想をお聞かせください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

「安心情報メルマガ」アンケート調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。  
 このページを切り取っていただき、調査項目の当てはまる番号に○を記入のうえ、  
 指定箇所にのり付けし、平成23年9月20日(火)までお近くのポストに投函をお願いいたします。  
 ※なお、この調査は緊急雇用創出推進事業の補助を受けて実施しています。

(折る)

① 左側㊦とのり付けしてください。

(折る)

① 右側㊦とのり付けしてください。

(折る)

㊦ 左側㊦とのり付けしてください。

(折る)

㊦ 右側㊦とのり付けしてください。



077-8790

留萌市役所  
 政策経営室企画調整課  
 宛  
 (安心情報メールマガジンアンケート在中)

留萌市幸町一丁目十一番地

㊦ 裏面㊦とのり付けしてください。



# 市政懇談会 「留萌子ども夢物語」



本年度は、市政運営における4つの重点的な取り組みの中でも、子どもたちの笑顔があふれ、子どもたちの夢と可能性が育つまちづくりとして「子ども夢物語」をテーマに様々な取り組みを進めています。

## 市政懇談会の概要

今回の市政懇談会は、未来に向けて安全安心で子どもたちの笑顔、夢を実現させる留萌を目指して、市民の皆さんから知恵をお借りして、また、情報の共有を進めるために開催しました。

最初に、情報提供として平成22年度決算状況（速報値）、東日本大震災の津波被害を教訓とした津波対策について説明し、「安全安心なまちづくり」「経済の活性化」「子どもたちの夢と可能性を育てるまちづくり」について8班に分かれて話し合い、活発な意見交換が行われました。

## 開催状況

- ◆開催日時 7月2日(土) 13:00～15:00
- ◆開催場所 留萌産業会館 2階ホール
- ◆参加状況

委員会名	参加人数
町内会代表	20名
防災連絡員	28名
青少年健全育成推進員	10名
その他	1名
合計	59名

## 子どもたちに

### 勇気と生きる力を

子どもたちがこの地域で、このまちの環境の中でこのびのびと学ぶ、のびのびと生きていく、誇りを持つようなまちを責任を持って残していかなければなりません。

今年「子ども夢物語」ということで、私ども皆さんの意見をいただきながら、子どもたちに勇気と、そして生きる力を与えるための施策を改めて組み立てていくという思いであります。

# グループ討議でいただいた意見から主なものを紹介します

## 子どもたちの夢と可能性を 育てるまちづくりについて

●町内会を中心となって動く人がいないために、子ども会は停滞している。30代ではどう子どもを動かして良いのかわからないので、市でリーダー養成をしてほしい。

●公園を町内会で清掃しているが、遊具が老朽化して撤去すると、後の補充がないため、遊具がほとんどなくなってしまう。また、トイレも閉鎖していて不便であり、子どもたちにとって魅力がなくなっている。

●高砂公園には水・トイレ・遊具がそろっており、地方からも遠足などで利用されている。整備されている公園には人が集まってくる。

●公園で移動図書館や読み聞かせなど、子どもたちが興味を示すイベントを行ってはどうか。

●市内の6児童館の子どもたちを一堂に集めた「子ども祭り」や「子ども盆踊り」の会場として、船場公園を活用できないか。

●財政が厳しくなってきたので、公園設備などの予算が子どもたちに使われていない。予算を分散するのではなく、集中して学校教育の充実を図るなどの取り組みが必要ではないか。やはり、子どもたちにお金をかけていくべきである。

●市内には保育所が3カ所あるが、南町など郊外にはないため、小規模でもいいので、分散して施設があればいい。

●中学生や高校生の行くところが無くなってきてかわいそうな状況で、その辺にも目を向けてほしい。

●温水プールを休止しているが、いつ再開できるのだろうか。市民は増毛や深川へ行っているのに、早急に再開してもらいたい。

●子どもに関しては、主婦や母親など女性の意見が必要なので、意見交換出来る場を設けるべき。

## 安全安心なまちづくりについて

●津波対策は、ハザードマップの完成が2年後ということ、それはそれで進めてもらいたい、が、「今どうすべきか」が重要なので、「今できること」を市民に対して何らかの形で示しておくべきではないか。特に、どこに避難すべきか早急に周知してほしい。

●日東団地、自由ヶ丘、ひまわり台などの袋小路や、海岸線などの避難道路は複数用意すべきである。

●防災計画で示される避難所について「津波の場合はここが安全です」というような具体的で確立されたものを示してもらいたい。

●高齢者をどのように避難させていくのが問題だと思ふ。特に、若者の少ない地区は高齢者同士が手を取り合い避難しなくてはならない。

●災害の種類、発生時期に応じた避難所の指定をお願いしたい。市の施設だけでなく、国や道などの施設を含めて検討してほしい。

●自主防災組織の拡大には、市をはじめ他団体との連携が必要であり、情報提供や意見交換の場を設定してほしい。

●今回の大震災の影響で防災に対する意識、危機感が高まっているが、これを継続させることが必要で、そのための情報発信が必要になってくるのではないか。

●地方からの来客があった場合、宣伝する物産の情報に乏しいので、情報の一元化のために道の駅が留萌にも必要ではないかと感じる。

●道の駅を地域活性化の受け皿として、海産物を大きな規模で販売してはどうか。道北観光の拠点としても受け皿になる道の駅が必要だと思ふ。まち全体の体制で活性化策に取り組むべきだ。

## 経済の活性化について

●地産地消の取り組みは、地元へのPRがもっと必要で、市民の理解が大切ではないか。

●留萌ブランドの確立が必要ではないか。スイーツや数の子、留萌米など札幌や旭川の方への売り込みも必要だが、まず地元へのPRをもっとすべきで、市民全体での取り組みを進めるべきではないか。千望高校の生徒も頑張っているのに、地元でもっとバックアップしていくべきだと思う。

●留萌の食を代表する物として数の子があるが、市内でこの食材を使用した料理を出すところがない。地元の人が食べる機会がないのは残念である。

●「うまいよーるもい市」のときは地方からたくさんの方が集まるように、留萌でしか食べられないような物、資源があるので、もっとPRを展開することが必要ではないか。

●消費者はもっと地元で買い物をするべき。物が高いとか、良い物がないなどという理由で、地方に買い物に行く人が多いと感じる。



### 市政懇談会の結果を 公表します

市政懇談会でいただいた意見を政策に反映していくために、その対応について市役所内部で十分な議論を重ね、方針がまとまり次第お知らせします。

また、この度の市政懇談会の内容につきましては、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp>) に掲載しているほか、各町内会に一部ずつ配布してお知らせしています。

お問い合わせは  
市・企画調整課 ☎42・1809



# 9月10日は今年で51回目を迎える 下水道の日



浄化センター



浄化センターで下水道について学ぶ  
東光小学校4年生（平成22年9月28日）

▼「下水道の日」が全国一斉にスタートします。  
今年も市民の皆さんに浄化センターを一般公開して、処理場と下水道の役割などを担当者が分かりやすく説明します。ぜひお越しください。

◆日時 9月8日(木)～9日(金)  
11時～、14時～の2回

※希望者の皆さんは、右記の時間までに浄化センターにお集まりください。

▼問い合わせ先  
市・上下水道事業課 ☎42・2049

**留萌浄化センターを  
一般公開します！**  
(ぜひお越し下さい)

留萌市の公共下水道は、昭和51年2月に事業着手し、平成22年度末での整備区域面積は508ヘクタールで、事業認可区域に対する整備率は80・9％となり、下水道を利用できる人は市民全体の約83％の約2万2500人で、このうち84・8％の方についてはすでに水洗化されご利用をいただいております。

## 留萌市の下水道

道を整備しても、地域ぐるみで利用しなければ、その地域の環境を良くすることができません。市民一人ひとりが環境改善の意識を持たなければ下水道の目的を達成することができません。

下水道は、住民に安全で快適な生活を確保し、河川・湖沼・海などの公共用水域の水質汚濁防止のための重要な役割を果たすとともに、良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。留萌の美しい自然と住みよい生活環境を実現するために、市民の皆さんのより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

# 下水道生きものすべてのいのちのわ

平成23年下水道推薦標語

昭和36年に「全国下水道促進デー」として制定され、普及促進を目的に全国一斉にスタートしましたが、下水道の大きな役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンである210日過ぎた220日（立春から数えて）が適当であるとされ、また旧下水道法が制定されてから100年を迎えたことから、より親しみのある名称として「下水道の日」に改称されました。

なお、「下水道の日」の期間は9月10日を中心とした前後1週間です。



浄化センターの処理棟を見学する東光小学校4年生  
(平成22年9月28日)

## ◆排水設備工事責任技術者 全道統一試験のお知らせ◆

市では、排水設備指定工事店の資格要件に排水設備工事責任技術者制度を導入しており、次のとおり全道統一試験及び試験講習会を行います。

名称	第15回北海道排水設備工事責任技術者試験 (日本下水道協会北海道地方支部に委託して実施)	試験日	11月2日(水) 13:30～15:30
受付期間	9月1日(木)～12日(月)ただし土日は除く	場所	旭川市民文化会館(旭川市7条通り9丁目)
試験講習	10月12日(水) 10:00～17:00	手数料	受験料:4,000円・受講料:3,000円(テキスト代含む)

問い合わせ先 市・上下水道事業課 ☎42・2049

## 下水道整備計画に係わるアンケート調査を実施します

▶市では、下水道計画区域のうち、認可区域外(未整備区域)の方に将来の下水道整備に関するアンケートを実施します。

- アンケート実施期間 平成23年9月上旬から9月下旬まで
- 対象地区 潮静1～4丁目、南町3～4丁目の一部・東雲町2～3丁目の一部・三泊町・塩見町・春日町地区
- 対象者 一般住宅(居住者)、集合住宅(家主)
- アンケート調査結果 広報12月号に掲載予定。

問い合わせ先 市・上下水道事業課 ☎42・2049



# 今後の防災対策

東日本大震災の教訓を活かして シリーズ2

災害から生命を守る



平成22年度留萌市民防災訓練の「土のう積み説明」の様

先月号では「津波発生時における避難」と「自助・共助」について、お知らせしました。今月号では、「今後の防災対策」について、そのスケジュールとあわせてお知らせします。

## 地域防災計画の見直し

「留萌市地域防災計画」は、市民の生命、身体や財産を災害などから守るため、防災に関する業務や対策などの方向性を定めた総合的な計画です。

この計画は、昭和39年に作成されたものですが、今回の東日本大震災を受けて、「津波対策」と「自主防災」の主な2点について強化を図るため、平成24年度中の見直しを目指します。

## 1 津波対策

津波対策の強化としては、避難所の見直し、緊急避難場所の検討、沿岸部の避難路の調査、津波ハザードマップの作成を行います。

ます。

## 3 情報伝達手法

災害発生時には、速やかに正確な情報伝達を行うため、エフエムもえるや携帯電話などを利用した体制の充実を図ります。

また、防災行政無線とFM放送との連動したネットワーク化の調査・研究を行います。

8月30日から9月5日は「防災週間」です。日頃から「自助と共助」を意識して、地域における防災力の向上と安全安心のまちづくりに努めましょう！

**1 避難所**  
現在、市内に44カ所ある全ての避難所の耐震性、海拔などの立地条件を調査し、避難所としての基本的な機能と条件の見直しを行い、災害の種類（地震・津波・水害など）に応じた指定を行います。

## 2 緊急避難場所

津波が押し寄せ、緊急的に避難が必要となった時に、避難することができると耐震性のある高層建築物（3階以上）の調査を行います。その利用の可能性について所有者と協議し、条件に見合ったものについては、平成24年度中に作成する津波ハザードマップに掲載します。

## 3 沿岸部の避難路

礼受町から三泊町までの日本海沿岸部の皆さんが津波から逃れるため、高台につながる避難路がないかについて調査し、条件に見合ったものについては、平成24年度中に作成する津波ハザードマップに掲載します。

## 4 津波ハザードマップ

津波ハザードマップとは、このマップを利用することにより、その地域の皆さんが津波発生時に速やかに、そして的確に避難できるよう予測される被害範囲や避難場所などを地図化したものです。

留萌市版の津波ハザードマップは、北海道から平成24年3月以降に示される津波予測情報に基づき、**1**から**3**までの情報も取り込みながら平成24年度中の作成を目指します。

## 2 自主防災

自主防災の強化としては、自主防災組織の拡大、啓発・訓練の推進、情報伝達手法の充実を図ります。

## 1 自主防災組織

自主防災組織とは、災害時の被害縮小に向けた地域の助け合い（向こう三軒両隣）を目指し、各町内会に組織の設置をお願いしているものです。

現在の設置数は、140町内会中、34町内会（約24・3パーセント）に留まっています。

市では、設置にあたり各町内会の負担とならないよう、手引き（マニュアル）を作成していますので、お気軽に相談してください。

## 2 啓発・訓練

自主防災組織を設置した町内会については、定期的に防災訓練を行っているだけでなく、地域住民の防災意識の啓発、向上につなげ

### 平成23年度「留萌市市民防災訓練」



- ◆日時 9月11日(日) 9:00~12:00
- ◆場所 潮静小学校
- ◆訓練内容 潮静町内会の自主防災組織（予定）における初期行動
  - 避難所での初期行動訓練
  - 炊き出し訓練
  - 応急処置講習
  - AED操作講習
  - 煙体験
  - 住宅用火災警報器設置啓発など

※多くの皆さんの参加、見学をお待ちしています。

お問い合わせ先 市・総務課 ☎42・1801

### 見直しスケジュール(予定)

	平成23年度										平成24年度	平成25年度
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
防災計画見直し		関係機関との協議				案の作成			道との協議		周知・説明会	
防災会議など	幹事会 防災会議							幹事会	防災会議	幹事会6月 防災会議6月		
避難所		耐震性・海拔調査				避難所機能・条件検討			確定	周知・説明会		
緊急避難場所	建物抽出	所有者などの協議				位置図作成	事例調査		完成			
沿岸部の避難路	調査期間						説明会			計画への反映		
津波ハザードマップ									道から情報提供	作成期間	周知・説明会	
自主防災組織	文書依頼			訪問依頼				町内会長会議 で依頼				
啓発・訓練	訪問などによる依頼		訓練実施期間						訪問などによる依頼			
情報伝達手法	防災連絡員の拡充				防災行政無線とFM放送とのネットワーク化調査・研究 情報伝達系統図の見直し							

※各種調査した結果は、その都度公表していきます。

特定健診を受診しましょう

▶市では40歳から74歳までの国民健康保険の加入者を対象に特定健診を実施しています。自覚症状の無い生活習慣病を早期発見し予防するためには、毎年健診を受け過去の健康状態と比較し、日ごろの生活習慣を見直していくことが大切です。高血圧や高血糖などの危険要因はたとえ軽度であっても、いくつも重なると様々な病気にかかりやすくなります。

6月7日～12日までの間実施した「春の特定健診」を受診した国民健康保険の加入者は300名でした。そのうち、初めて受診された方は63名となり約2割を占めています。

また健診の結果、精密検査を勧められた方は、全体の約4割にも上ります。

○受診者数 300名	40代 63名	50代 53名	60代 104名	70代 80名
○男女比率	男119名 40%	女181名 60%		
○年代別構成	40代 18名	50代 22名	60代 148名	70代 112名
○精密検査対象率	117名 39%	対象外183名		
○特定健康指導対象率	51名 17%	対象外249名		

<特定健診の検査内容>

- ①身体測定～身長と体重・腹囲やBMIで内臓肥満度を調べます。
- ②血圧検査・問診～血圧を測定し、看護師が生活習慣に関する問診を行います。
- ③血液検査～採血し、高血糖、脂質異常、貧血、肝機能を検査します。
- ④心電図（希望者）～心臓が発する電流の変化から心臓の状態を検査します。
- ⑤診察～医師が視診・触診・聴診によって診察します。
- ⑥尿検査～高血糖や腎機能を検査します。

10月の秋の健診では特定健診のほか様々な検査を一度に受診できます(右ページ参照)。特にがんは予防や治療ができる病気です。早期に発見して適切に治療すれば、治る可能性は高くなります。

皆さん一人ひとりが自分の健康を意識することは、将来の自分自身、市全体の医療費を抑制することに繋がります。まだ受診されていない方は、この機会にぜひお申し込みください。

【がん検診同時受診】

大腸がんは検便、胃がん・肺がんは当日検診車で検査します。前立腺がん、エキノコックス、肝炎は採血で検査します。

<アンケートにご協力を>

市では、まだ特定健診を受診されていない受診対象者の方全員に、郵送で受診のご案内をしています。併せて40歳以上～60歳未満の特定健診を一度も受診したことのない一定期間国保に加入している方を対象に、アンケート調査を実施しています。

アンケートに回答いただくと同時に、メタボチェックや今回の特定健診の申し込みもできますので、是非期日までにご返送ください。

ご活用ください！受診後のサポート

結果説明会

健診を受診された方全員に、ご案内しています。健診結果の内容説明から今後の改善方法など、一人ひとりに合わせた具体的なアドバイスをしています。

積極的支援

メタボリックの危険性が高く、65歳未満で生活習慣病の治療をしていない方に対して、生活習慣改善の取り組みを重点的にサポートします。

動機付け支援

メタボリックの危険性がある方や、医療機関で治療中の方にも、自主的に生活習慣の改善に取り組めるようにサポートしています。

問 申 市・市民課 ☎42・1805

⑤記号の読み方 ④:問い合わせ先 ③:申し込み先 ②:電話 ①:ファックス ⑦:ホームページ ⑥:メール

保健

秋の特定健診とがん検診

▶秋の特定健診とがん検診を行います。この機会にぜひ受診してください。特定健診を受診される方が同時にがん検診を受診できるように、日程、会場、受付時間は同じで、次のとおりとなっています。

日程	会場	受付時間
10月12日(※)	るもい健康の駅	6:30～11:00
10月13日(※)	はーとふる	
10月14日(※)		
10月15日(※)		
10月16日(※)		

○特定健診（特定健診を受診された方は、別途500円がかかりますが、希望すると心電図検査も受診できます）

- ◆対象者 40歳から74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
- ◆申し込み方法 市・市民課窓口、電話
- ◆料金 特定健診 500円、心電図検査 500円
- ◆申し込み事項 氏名、年齢、国保番号、受診希望日時
- ◆同時検診 希望される方は、がん検診を受診できます。詳細は、右上の表をご覧ください。

<健診の時間について>

健診にかかる時間は、検査内容にもよりますが、おおむね30分～1時間程度です。毎回混雑する時間帯は6:30～8:30です。特に健康の駅と土・日曜日のはーとふるは混み合うことが予想されます。お時間のある方は、平日か8:30以降の受診をお勧めします。また、胃がん検診は各時間の定員数が少ないため、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

●病院でも特定健診を受診できます

市内の病院でも特定健診の受付が始まりました。今年度も事前の「予約」はいりません（市立病院除く）。また、通院中の方も主治医の先生にご相談の上、年に一度の特定健診をお勧めします。治療と合わせて、保健師や栄養士のアドバイスのもと、さらに効果的に生活習慣を改善することが期待できます。

○がん検診

がんの早期発見・早期治療を目的に行っていますので、この機会にぜひ受診してください。

- ◆対象者 下記の年齢に該当する市民
- ◆申し込み方法 市・保健医療課窓口、電話
- ◆申し込み事項 氏名、年齢、受診希望日時

検診名	対象者	料金(国保加入者)
胃がん検診	30歳以上の市民	1,500円(500円)
肺がん検診	40歳以上の市民 (喀痰検査は必要に応じて行います)	肺がん検診 500円 喀痰検査 1,000円
大腸がん検診	40歳以上の市民	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上の市民 (これまで検査を受けたことがない方)	500円
エキノコックス症検診	小学3年生以上の市民	無料

注 75歳以上と生活保護世帯は、無料です。

○検診業者が独自に実施する検診

検診名	対象者	料金
前立腺がん検診	50歳以上の市民(男性)	1,500円

※いずれの健(検)診も予約制です。

申し込み期間は9月1日(休)～15日(休)ですので、下記までお申し込みください。



- 特定健診及びがん検診を受診される方  
問 申 市・市民課 ☎42・1805
- がん検診のみを受診される方  
問 申 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49・2558

※今年度受診できるのは、下記の9病院です。

- ぜひお気軽にご利用ください。
- 荻野病院 ○川上内科医院
- たけうち内科循環器内科医院 ○富山整形外科
- 藤田クリニック ○渡部整形外科医院
- 留萌記念病院 ○留萌セントラルクリニック
- 留萌市立病院 (※事前予約が必要です)

問 市・市民課 ☎42・1805

うまいよ!  
るもい市

9月25日(日) 10:00～14:00  
会場 留萌市地方卸売市場

今年5回目の「うまいよ！るもい市」を開催します。秋の味覚市！と銘打ち、旬の魚介類や農産物などの即売会や炭焼きコーナーを設置しますので、ぜひお越しください。※最終回は、12月4日(日)開催予定です。

- イベント内容
  - ・ホタテ袋詰め放題
  - ・ホタテ釣り
  - ・タコ串から揚げ販売
  - ・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

**住宅用火災警報器**  
**戸別訪問調査にご協力ください**

▶消防法の改正に伴い、平成23年6月1日から、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。  
市では、住宅用火災警報器の設置状況を把握するため、緊急雇用創出推進事業を活用し、8月8日(月)から11月30日(火)まで訪問調査を実施します。  
調査員が各家庭を戸別に訪問し、玄関先で聞き取りによる調査を行います。  
設置済の場合は、設置場所をお尋ねし、終了となります。未設置の場合は、資料をお配りして簡単な説明をさせていただきます。

また、訪問時に不在の場合は郵便受けなどに資料と留守宅用連絡票を投函させていただきます。再訪問時に不在の場合は、個別調査票も投函させていただきます。後日電話か同封の封筒での回答をお願いします。  
今回の調査では、身分証明書を携行した調査員が訪問しますが、**住居内に立ち入ることや、販売、斡旋を行うことは絶対にありません。**  
**悪質な訪問販売には十分注意してください。**  
調査員が伺った際には、ぜひご協力ください。

問 市・設置率調査担当 ☎42・2211

**研修会**  
**認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会**

▶認知症を正しく理解し、支援の輪を広げるために研修会を開催します。興味のある方はぜひお越しください。入場は無料です。  
◆日時 9月30日(金) 13:00~16:00  
◆場所 は一とふる  
◆内容  
①講演「認知症の正しい理解と対応について」  
医療法人資生会千歳病院副院長 新ヶ江正 先生



②介護劇「認知症って・・・?」  
グループホーム萌寿園 上川原豊美 氏  
③介護体験発表  
※参加を希望される方は、事前に下記までお申し込みください。ただし、定員の100名になり次第、締め切ります。  
介護についての相談がある方は、別室を用意していますので、当日受付でお申し込みください。

問 申 市・介護支援課(は一とふる内) ☎49・2558

**美サイクル館**  
**第13回美サイクル館まつり**

▶第13回美サイクル館まつりを開催します。  
昨年好評だったおたのしみ抽選会、リサイクル家具販売をはじめ、生ごみ堆肥の無料提供、フリーマーケット、農産物即売会、ペットボトル工作教室、ケナフ紙すき教室などを予定していますので、皆様のご来場をお待ちしています。送迎バスを運行しますので、右の運行表をご覧ください。  
◆日時 9月25日(日) 13:00~15:00  
◆場所 美サイクル館

○送迎バス運行表

乗車場所	出発時間	乗車場所	出発時間
三泊住民センター前	12:10	礼受町内会館前	12:00
塩見町内会館前	12:15	浜中町内会館前	12:05
1 春日児童センター前	12:20	2 港南コミュニティセンター前	12:10
号 港北コミュニティセンター前	12:25	号 萌晴会館前	12:15
車 港東コミュニティセンター前	12:30	車 留萌市役所前	12:20
は一とふる前	12:35	黄金会館前	12:25
東部コミュニティセンター前	12:40	中央公民館前	12:35
潮静住民センター前	12:45	大和田郵便局前	12:45

問 市・美サイクル館 ☎46・1600

**保健**  
**秋の乳がん、子宮がん、骨粗しょう症検診**

▶早期発見、早期治療を目的に秋の乳がん、子宮がん、骨粗しょう症検診を行いますので、ぜひ受診してください。乳がん、子宮がんを早期発見するには、2年に1度は検診を受ける必要があります。  
◆日程 11月11日(金)~14日(月)  
◆受付時間 7:00~11:00、13:00~15:00  
ただし、11月14日(月)は午前中のみ実施  
◆場所 は一とふる  
◆申込期間 9月28日(火)~10月14日(金)  
託児を希望される方は、お申し込み時にご相談ください。

検診種類	対象者	料金	定員(1日につき)
乳がん検診 (マンモグラフィ併用)	40歳以上の 女性市民	2,400円	80名 (11月14日は50名)
子宮がん検診	20歳以上の 女性市民	頸部 1,200円 超音波検査 500円	120名 (11月14日は75名)
骨粗しょう症検診	40歳~70歳までの 女性市民	500円	120名 (11月14日は75名)

※子宮がん検診の超音波検査によって、卵巣腫瘍や子宮筋腫の有無、子宮内膜肥厚状態がわかります。  
国民健康保険加入者は、各検診それぞれ500円です。  
75歳以上の方と生活保護受給者は無料です。  
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

**国保**  
**人間ドックを実施します**

▶毎年実施している国民健康保険加入者を対象とした「人間ドック」を実施します。  
特定健診の各項目に加え、胃がん(バリウム)・肺がん・大腸がん(検便)検診、血液検査ではCEAなどががんの発見に有効な検査項目も含まれています。  
特に30歳代の方は特定健診を受診することができませんので、健康管理のためにぜひご利用ください。  
◆対象者 30歳から74歳までの国民健康保険加入者  
◆申し込み方法 市・市民課窓口、電話  
◆料金 5,000円

◆場所 市立病院  
◆定員 20名(希望者が多い場合は抽選)  
◆申し込み期間 9月1日(木)~9日(金)  
※特定健診や脳ドックを受診された方は検査項目が重複していますので、ご遠慮ください。  
問 申 市・市民課 ☎42・1805



**保健**  
**移動献血車「ひまわり号」の巡回**

▶右の表の日程で、移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。  
日々、輸血用血液が不足しています。皆さんの献血によって、患者さんに輸血用の血液を安定的に供給することができ、様々な医療の現場で、尊い多くの命が救われています。  
「献血でわたしの元気を届けたい」  
定期的な献血に、ぜひご協力を!



○献血の日時と実施場所

日時	実施場所
9月20日(火)	10:00~11:30 株式会社堀口組前 高砂町1
	12:30~14:30 留萌開発建設部前 寿町1
	15:00~16:00 は一とふる前 五十嵐町1
9月21日(水)	10:00~16:00 留萌合同庁舎前 住之江町2
9月22日(木)	10:00~11:30 留萌開発事務所前 堀川町2
	12:30~14:00 留萌市立病院職員通用口前 東雲町2
	14:30~16:30 ホーマック・マックスパリュウ前 南町4
9月26日(月)	10:00~12:00 留萌市役所前 幸町1
	13:00~14:30 留萌地方合同庁舎前 大町2
	14:50~16:00 留萌信用金庫本店前 花園町2

問 市・保健医療課(は一とふる内) ☎49・2558

**広告主になりませんか**  
企業のPRにご活用ください!  
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/>

**イベント**  
**るもい よりみちの駅フェスタ**

▶9月4日(日)留萌合同庁舎にて美味しく楽しい「るもい よりみちの駅フェスタ」を開催しますので、ご家族揃ってお越しください。

- ◆内容 ○特産品の販売 (留萌管内のとってあきの人気商品や新商品が集結)
- ハーブガーデンコンサート(12:00~12:30)
- フリーマーケット
- 木球プール+プチ森林浴体験
- バルーンアートの実演プレゼント

◆日時 9月4日(日) 10:00~14:00

◆会場 留萌合同庁舎

問 留萌振興局地域政策課 ☎42・8421

**参加者募集**  
**森と自然と海鳥を学ぶバスツアー**

▶留萌振興局では、郷土における100年前のみどり環境の回復を目指した緑化運動の一環として、「森と自然と海鳥を学ぶバスツアー」を開催します。

羽幌町で、自然を復元する取り組みを学び、体験してみませんか。留萌合同庁舎からバスを運行します。

多くの皆さんの参加をお待ちしております。

◆日時 10月16日(日) 8:30~15:15

◆集合・解散 留萌合同庁舎

**現地説明会**  
**地域住民と創る道有林**

▶北海道では次期の道有林基本計画の策定に向け、地域住民の貴重な意見をその計画に反映させるため、現地検討会を開催します。

◆日時 10月5日(水) 10:00~15:00

◆集合場所 留萌合同庁舎正面玄関

◆現地 増毛町の道有林内 (バス移動)

◆定員 20名(先着)

◆参加料 無料

◆申込期限 9月30日

※雨天決行、昼食、飲み物などは持参願います。

問 留萌振興局森林整備課 ☎42・8394

◆場所 羽幌町ビオトープ・北海道海鳥センター

◆内容 自然復元の取組紹介・体験、海鳥センター見学ほか。自由見学時間を利用し、近隣で食事、温泉入浴も可能です。

◆定員 25名(事前申し込み・先着順)

◆参加料 無料

※ただし、食事、入浴料は自己負担

になります。



問 留萌振興局林務課 ☎42・8464

**税関**  
**戦後海外から引き揚げて来られた方々へ**

▶税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々からお預かりしました下記のような約87万件の未返還の保管証券類をお返ししています。

○終戦後、海外から引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関・海運局に預けられた通貨・証券

○帰国前に樺太、満州にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨・証券などのうち日本に返還されたもの

※詳細は下記までお問い合わせください。

問 函館税関札幌税関支署留萌出張所 ☎42・0467

**啓発**  
**警察の相談ダイヤル #9110**

▶9月11日は「警察相談の日」です。

警察では、犯罪などによる被害の未然防止に関する相談、安全と平穏についての相談に応じています。

警察相談電話は「#9110」番、緊急通報は「110」番です。110番は、事件・事故などが発生した時に警察へ緊急通報するための電話です。不急の相談が110番に寄せられると、事件・事故など緊急通報への対応が遅れ、人の生命、身体などの保護に支障を生じるおそれがありますので、急を要しない相談などは、「#9110」番にお願いします。

問 留萌警察署 ☎42・0110

**入居者募集**  
**市営住宅入居者の募集について**

▶市では、市営住宅の入居者及び補欠入居者を募集します。 ◆受付日時 9月6日(火)~8日(木) 9:00~15:00

◆受付場所 市役所1階ロビー ◆申込書配布 8月29日(月)~9月8日(水) 市・都市整備課にて配布

◆申込要件 (一部抜粋) ①住宅に困窮している方で、市税など滞納がないこと②公営住宅法に定める収入基準に該当する方③入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと

※その他の要件については、下記までお問い合わせください。

○一般世帯向け住宅

団地名	規模・構造など	募集住宅内容				
		戸数	階数	間取	住戸面積	月額家賃
大町団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	2階	3LDK	70.0㎡	16,700円~24,900円
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	4階	3LDK	76.2㎡	19,600円~29,200円
沖見町アザレア	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	2階	2LDK	62.4㎡	18,100円~27,000円
沖見町はまなす	鉄筋コンクリート造7階建	1戸	4階	3LDK	70.2㎡	17,500円~26,000円
沖見町平家 (S48)	簡易耐火造平家建	1戸	1階	2LDK	39.6㎡	11,000円~15,900円
平和台57年	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	1階	3LDK	67.3㎡	16,200円~24,100円
末広町ポプラA	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	1階	2LDK	64.7㎡	19,900円~29,600円
千鳥町メイプル1	鉄筋コンクリート造6階建	1戸	5階	3LDK	73.9㎡	21,100円~31,500円
千鳥町メイプル2	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	4階	3LDK	76.2㎡	22,100円~32,900円
開運町アーバン	木造2階建	1戸	1階	2LDK	53.2㎡	17,700円~26,400円
元町59年	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	4階	3LDK	67.1㎡	16,500円~24,500円

○身障者向け住宅

団地名	規模・構造など	募集住宅内容				
		戸数	階数	間取	住戸面積	月額家賃
五十嵐町リラA	鉄筋コンクリート造10階建	1戸	1階	2LDK	76.8㎡	25,200円~38,000円

注1 身障者向け住宅は、別途入居条件があります。

注2 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3 駐車場使用料金が月額2,500円(大町、あかしあ、アザレア、はまなす、平和台、ポプラ、メイプル、リラA)、5,000円(アーバン) かかります。

注4 共益費が別途毎月かかります。

注5 入居できる時期は、10月となります。

注6 申し込みをされる方は印鑑、住民票、所得が確認できる書類などをご持参ください。

注7 団地によっては、浴槽及び風呂釜を各自用意していただくこととなります。

※補欠入居者の募集などについては、下記までお問い合わせください。

問 市・都市整備課 ☎42・2025

**啓発**  
**9月1日~10月31日は秋サケ密漁防止月間**

▶留萌近郊の河川などの内水面では、サケ・マスの捕獲は全面的に禁止されています。また、河口付近の海面での捕獲についても規制が設けられています。

海や川でサケ・マスを違法に捕獲すると法律や規則で罰せられます。

北海道公式HP「フィッシングルール2011ルール & マナー」などで禁止事項などを確認してください。

HP <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/ggk/ggs/turi-r-m/rule-manner.htm>



漁業法、北海道海面調整規則などにより、違反者はその内容に応じ、最高3年以下の懲役、または200万円以下の罰金を受けることがあります。

※密漁を発見した際は、下記までご連絡ください。

問 留萌海上保安部警備救難課 ☎42・9118  
緊急ダイヤル ☎118  
留萌警察署生活安全課 ☎42・0110  
緊急ダイヤル ☎110  
新星マリン漁業協同組合 ☎43・1111  
留萌振興局水産課 ☎42・8472  
市・農林水産課 ☎42・1837

## 啓発

### 防災意識の高揚～災害に備えて安心 我が家の防災～

▶災害は、いつ、どこで、どのように起こるかわかりません。突然やってくる災害から身を守るため、普段から災害に対する備えをしっかりと持つことが大切です。

○家族が離ればなれになったときの集まる場所や連絡の方法

○市が指定している避難場所

○災害時に持ち出す家族の大切なもの

などを家族全員で確認しておきましょう。

災害が発生し、市長から避難の指示などがあった場合は、まず落ち着いて行動し、市職員や警察官の指示に従って避難しましょう。

車を運転中に大地震に遭った時は、次のことを守ってください。

○慌てずに車を道路の左側に止めてください。

○ラジオ、テレビなどで地震情報、被害情報、道路情報を確認して行動してください。

○車は、できるだけ道路以外の場所に移動して駐車してください。

○通行止めなどの交通規制が行われている時には、現場の警察官、道路管理者の指示に従って行動してください。

問 留萌警察署 ☎42・0110

## ラジオ

### 地上波ラジオ放送の難聴取解消

▶道内ラジオ3局HBCラジオ、STVラジオ、AIR-G' (FM北海道)では、難聴取解消のため「パソコン」「スマートフォン」でインターネットを通じて放送を聞く「radiko (ラジオ)」を実施しています。

簡単、無料、しかもクリアな音質で聴取可能になっています。各局のホームページか、IPサイマルラジオ「radiko.jp」のホームページからアクセスしてお聞き下さい。

なお、ネットワーク環境によってはエリア内でも聴取できない場合もあります。予めご了承ください。

問 AIR-G' (FM北海道) ☎011・241・0844

## 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っています。皆さんも気軽に参加してみませんか？

◆9月の清掃日 10日・24日 (土曜日)

◆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 中学生が参加してくれました。

○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

## 上映会

### 映画「岳」(ガク)上映会

▶留萌映画ファンクラブでは、小栗旬さん、長澤まさみさん主演で、日本アルプスを舞台に繰り広げる感動の人間賛歌、映画「岳」の上映会を開催します。

◆日程 9月13日(火)

◆時間 18:00開場 18:30上映

◆会場 留萌市文化センター

◆料金 一般 1,000円

高校生以下 800円

◆プレイガイド 中央公民館、ヨシザキ、エフエムもえる



問 留萌映画ファンクラブ事務局 ☎090・5981・5232

## コンサート

### 第2回北海道&沖縄音楽の架け橋チャリティーコンサートin留萌

▶札幌ファゴット奏者の坂口氏、琉球フィルホルン奏者の上原氏などの美しい木管5重奏とピアノの響きをお楽しみください。留萌出身の佐藤勝氏・宮川泰氏・森田公一氏のメドレーを初演。

◆日時 9月25日(日) 14:30開場 15:00開演

◆会場 留萌市文化センター 大ホール

◆入場料 一般 前売1,000円 (当日1,200円)

高校生以下 前売 500円 (当日 700円)

◆演奏 北海道・沖縄 木管アンサンブル“美らカムイ”

問 オロロンラインミュージックサポートクラブ(谷)

☎42・1346

## 中小企業支援

### 震災の影響を受けている中小企業を応援します

▶北海道経済産業局では、震災対応の金融制度を大幅に拡充します。

○「東日本大震災復興特別貸付」を創設しました。(日本公庫、商工中金) 最大で7億2千万円の範囲内でご利用いただけます。金利について最大1.4%の引き下げを実施しています。

○「東日本大震災復興緊急保証」を創設しました。(信用保証協会) 一般保証、セーフティーネット保証・災害関係保証とは別枠で、無担保8千万円、最大2億8千万円まで借入額の金額(100%)を保証します。

問 中小企業電話相談ナビダイヤル ☎0570・064・350

## 学生募集

### 道立旭川高等技術専門学院 平成24年度学生募集

▶道立旭川高等技術専門学院では、平成24年度入学の学生を募集しています。

◆募集科目

システム制御技術科、自動車整備科、建築技術科、色彩デザイン科、印刷デザイン科、造形デザイン科

◆訓練期間

平成24年4月から2年間

◆募集期間

11月1日(火)～20日(日)

◆応募資格

高校を卒業した方(平成24年3月卒業見込みの方、同等の学力を有する方を含む)



## 国家試験

### 平成23年度 調理技術審査・技能検定試験

▶調理技術審査・技能検定試験は、調理師のステップアップのために、昭和57年に国家試験として設けられた制度です。合格者には、厚生労働大臣から「専門調理師」「調理技能士」の称号及び調理師養成施設校の教員資格が与えられます。

◆実施調理作業

日本料理、西洋料理、麺料理

◆受験案内および受験申請書の請求

8月23日(火)～9月28日(水) 当日消印有効

◆受験申請書の受付

9月5日(月)～10月7日(金) 当日消印有効

## 土地・建物売却

### 国有財産売却情報

▶北海道厚生局では、留萌市内に次の土地・建物を保有(3件)しており、それらの売却を進めています。

①留萌市沖見町5丁目73番、74番 333.57㎡(土地のみ)

②留萌市沖見町5丁目63番2、72番2 331.93㎡(土地のみ)

③留萌市五十嵐町2丁目2番2 786.28㎡(土地・建物)

購入希望のある方や興味のある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

問 厚生労働省北海道厚生局総務課 ☎011・709・2311

◆選考日

12月5日(月)

◆選考科目

学力試験(国語・数学)、面接

◆必要経費

入学検定料 2,200円

入学科 5,650円

授業料(年間) 118,800円

実費経費1年次(教科書・私物工具など) 90,000～210,000円

問 道立旭川高等技術専門学院 ☎0166・65・6667

◆実技試験日

平成24年1月14日(土)～2月17日(金)の間で(独)調理技術センターが指定する日

◆学科試験日

平成24年1月15日(日)

◆合格発表日

平成24年3月30日(金)

◆試験実施場所

札幌市など(日本料理)、仙台市など(西洋料理、麺料理) ※詳しくは下記までお問い合わせください。

問 社団法人調理技術センター ☎03・3667・1867





●川上内科医院（錦町4丁目）☎43・6451  
 ◆日時 9月4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、1日(木)～7日(水)、30日(金)
- ちいさいこのおはなしかい (0～2歳児向け)  
◆日時 9日(金) 11:00～
- 土曜おはなし会 (幼児、小学生向け)  
◆日時 10日(土) 13:30～
- 水曜おはなしかい (0～2歳児向け)  
◆日時 14日(水) 11:00～
- 映画会  
「キューポラのある街」(100分、一般向け)  
◆日時 11日(日) 10:00～  
「くまのプーさん おかしな探偵ティガー」(45分、児童向け)  
◆日時 11日(日) 13:30～

**ごみなどの収集日 ☎46・1600(美サイクル館)**

- 粗大ごみの収集日  
 A地区 21日(水) B地区 22日(木)  
 C地区 27日(火) D地区 28日(水)  
 E地区 29日(木) F地区 30日(金)
- 草の収集日  
 A地区 7日(水) B地区 8日(木)  
 C地区 9日(金) D地区 14日(水)  
 E地区 15日(木) F地区 16日(金)



収集地域  
 A地区…大町・瀬越町・港町・明元町・幸町・本町  
 B地区…寿町・礼受町・浜中町・沖見町・平和台  
 C地区…見晴町・宮園町・錦町・開運町・栄町  
 D地区…三泊町・塩見町・春日町・元町・船場町・花園町・末広町  
 E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  
 F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 22日(木) 17:20～20:00
- 休日納税相談窓口  
◆日時 25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。
- 固定資産税第3期、国民健康保険税第3期納期限  
◆納期限 30日(金)

**9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（祝・祭日は除く）  
 ●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  
 たけうち内科循環器内科（18歳のみ・予約制）☎42・8820  
 沢住内科小児科 ☎42・1531  
 ◆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 8日(木)、22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5月生まれ）  
 ◆日時 27日(火) 13:00～13:30  
 ●9カ月児健診（平成22年11月生まれ）  
 ◆日時 28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22年2月生まれ）  
 ◆日時 7日(水) 13:00～13:30  
 ●3歳児健診（平成20年8月生まれ）  
 ◆日時 6日(火) 13:00～13:30

**るもい健康の駅からのお知らせ ☎43・8121**

●イベントのお知らせ（要事前予約）	
3日(土)	AED体験講習会（13:00～ 定員12名）
3日(土)、17日(土)	るもい基礎老年医学講座（9:30～）
10日(土)	禁煙講演会（13:00～ 定員40名） 「効率のよい禁煙の仕方（仮題）」 講師 北見薬剤師会 ミント調剤薬局薬剤師 立花秀浩先生
17日(土)	医療・介護のお仕事紹介シリーズ 「リハビリのお仕事」（13:00～定員20名／中高生対象） 講師 石川哲哉先生（留萌市立病院理学療法士）
24日(土)	マンスリー健康講話（13:00～ 定員40名） 「救急車のお話と、119番のかけ方」講師 留萌消防署（※講師未定）

●眼底撮影と健康アドバイス（要事前予約/各定員12名）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）のみ寿児童センターで実施いたします。  
 その他の事業は、はーとふるで実施しております。  
 ●ピンピンからだひろば  
 ◆日程 毎週月・金曜日(19日(月)と23日(金)はお休みです)  
 ◆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 8日(木)、22日(木) 9:30～11:30 13:00～15:00  
 ●健康・栄養相談（乳幼児～成人）  
 ◆日時 15(木)10:00～11:30 ◆会場 寿児童センター  
 ●フッ化物塗布（予約制）  
 ◆日時 8日(木) 10:00～11:00 12:30～15:00  
 29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)**

日本には、春、夏、秋、冬という4つの季節があり、様々な変化を起し、素晴らしい景色を見せてくれます。四季の移り変わりによって、その時期に一番おいしい食べ物、旬の食べ物が違ってきます。

旬の食べ物には、その時期を健康に過ごすために効果のある成分が含まれているとされています。

◆春 体が溜まった毒素を排出し、これから訪れる暑さに耐える体を作るために、アクの強い苦みのある山菜、夏 体に溜まった水分や熱気を取るトマトやピーマンなど色鮮やかな野菜。

◆秋 秋から訪れる冬に備えて食料を保存しておくための、芋や南瓜、栗やごまなど実になるもの。

◆冬 冬を温める大根やねぎ、白菜などの野菜。

「旬の食材を食べる」生活

このような食材が多く取れるようになっていきます。旬の食べ物です。旬の食材を食べることで、私たちの体を守るために、その季節に必要なものが取れるようになっていきます。

栄養価が高いから旬の食材を食べると意識すること大切ですが、四季の変化に応じて旬の食材を食べると、自然に沿った食べ方も体に優しいのです。

食事のスタイルが多様化し、家庭内の個食や孤食など、食卓を囲んで季節ごとに行事食を食べるという機会も減りつつありますが、是非、食材や食文化を考え、食事を楽しむ機会を作ってください。

私達が旬の食材を楽しむ生活を続けることで、四季を楽しむ行事や食文化を守ることにもつながることになるのではないのでしょうか。

## 着任のご挨拶



### 患者様中心の医療を目指します

留萌市立病院消化器内科副医長

じょう めん わたる  
定 免 渉

札幌出身の定免渉と申します。大学は九州の大分で6年間過ごしました。卒業後、消化器・血液内科が専門である札幌医科大学第4内科に入局しました。

今年の春からは、留萌市立病院で勤務しております。今まで大学病院にいたことが多かったので、市中病院で勤務するのは久しぶりです。

私が診療させていただく消化器・血液疾患は、臓器の部位・治療方法・重症度など多彩です。そのため、病状や治療の選択肢を説明して、できるだけ希望に添う方法を患者様とともに決めていけたらと考えております。よろしくお願いたします。