

**病院 禁煙外来**

留萌市立病院沖見診療所で  
保険適用禁煙外来が始まります

留萌市立病院沖見診療所では、3月から保険診療（健康保険が適用）による禁煙外来を実施します。

留萌市立病院の禁煙外来は休診となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

禁煙をするに狭心症、心筋梗塞の危険が半分に減り、50歳前に禁煙ができた方は、まだ喫煙している方に比べ、15年間の死亡率が半分に減ると言われています。

禁煙で自分と家族の健康を守りましょう。

■ 診察曜日  
毎週火曜日  
(休日の場合は休診)

■ 診察時間  
午後4時～午後5時前日  
午後3時まで（予約が必要）

■ 料金  
1万2千円程度（5回）  
（自費診療と比較すると約1万4千円の負担減）

3月、4月の予約受付は、市立病院医事課でも行います。  
詳しくは左記までお問い合わせください。

留萌市立病院沖見診療所  
☎43・11119  
留萌市立病院  
☎49・1011

**環境 活動**

**みんなでアクション！  
こどもエコクラブ**

『こどもエコクラブ』は、地球を大切にしたいと思う子供たちの集まりです。生き物の調査や保護、環境保全活動など、子供たちの自主的な学習や実践活動を行います。

■ 対象 幼児～高校生  
■ 人数 2人～30人程度のグループ  
直接子供たちを応援したり、市役所と連絡調整などを大人数を加えて申し込みます。

市役所はコーディネーターとなり、子どもたちの自主活動を支援します。仲間を集めて、こどもエコクラブに参加しよう。

留萌市立病院  
☎42・1806

**コラム 病院の見える風景**

留萌市立病院は、地域にねざした信頼される病院をめざします  
HPアドレスはこちら→[www.rumoi-hp.jp/](http://www.rumoi-hp.jp/)

**病院の見える風景**

留萌メタボ健診が北海道のコホートに選ばれました！

内臓脂肪蓄積から由来するメタボリックシンドロームが心血管病、心筋梗塞+脳梗塞を発生する危険集団であることは皆さんも知っていることだと思います。

国は本年4月からこの病気の発病を予防することが将来的に医療費の抑制につながる、特定健診・特定保健指導をスタートさせます。

健診の受診率を高めるために、留萌市立病院独自で考案した健診が「留萌メタボ健診」です。

これは、アンケートのみの健診で、アンケートの解析方法に独自性があり、この方法でメタボ的中率は90%に達しています。

さらに、2次検査（血液）で留萌市立病院独自の検査により、特に危険なメタボを診断できます。

さて、今回嬉しいことに、この取り組みが文部科学省知的クラスター創生事業の北海道プロジェクトの一つに推薦され、コホート事業へ発展させる方針が示されました。

◆ コホートって何？  
コホートというのは、地域の健康な住民を対象に、一定期間に渡って追跡する調査で、その結果から解析される成果は、国内外の住民の健康に還元されます。

コホート事業を展開した町として、日本では福岡市の近郊にある久山町があります。住民の健康と高い健康意識が得られるなど、地元にも多くの恩恵がもたらされています。

35歳以上の留萌市民全てのメタボ危険段階を階層別に把握できれば、大変画期的であり、危険性の階層別に生活習慣指導、薬物介入、健康食品介入群を設定しグループ化することで、一定の追跡期間の後にはどの介入方法が最も有効であるか？特に有効な指導方法や有効成分を明らかにして住民に還元するとともにその事実を全国に発信していきたいと思っております。

私はこのコホートが成功すれば、留萌を健康増進の点からまちが活性化の一つになると信じております。市民の皆さんのコホートへの参加ご協力をお願いいたします。

**病院 変更**

留萌市立病院において、留萌保険薬局事業協同組合が開設していた院外処方せんFAX（ファックス）コーナーの移動

留萌市立病院において、留萌保険薬局事業協同組合が開設していた院外処方せんFAX（ファックス）コーナーは同組合の都合により3月31日をもって終了することになりました。

4月からはあかね薬局の店舗の中に、留萌保険薬局事業協同組合のFAXを設け、送信サービスは継続されます。

皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

留萌市立病院  
☎49・1011

**体験 参加者募集**

「地物探検隊」に親子で参加しませんか！  
参加していただける親子を募集します。

■ 内容  
① 現地の専門家や生産者に直接話を聞きます。  
② 実際に市場を見学したり、収穫も体験します。  
③ 試食交流会もあります。  
④ 自分が取材した内容を発表会で発表します。

■ 期間  
4月中旬から10月上旬計6回、体験3回

■ 対象  
留萌市・増毛町・小平町在住の小中学生を持つ親子

■ 募集人数  
親子10組（家族全員での参加も可能）

■ 参加費  
無料（別途、体験学習では保険加入料がかかります）

■ 申込方法  
官製はがきまたは封筒書簡（お申し込みください）

■ 申込事項  
氏名/年齢/参加予定人数/連絡先住所/電話番号

■ 申込期日  
3月3日（月）～3月31日（月）

■ 心算多数の場合は抽選になります。  
『心算案内』は留萌支庁ロビー、市役所ロビーに置いてありますので、ご覧ください。

留萌市立病院  
☎42・8490

**市営住宅 入居者募集**

市営住宅入居者を募集します

次の日程により、市営住宅の入居者を募集します。

■ 受付日時  
3月5日（水）～3月7日（金）  
午前9時～午後3時

■ 受付場所  
留萌市役所1階ロビー

■ 申込条件（一部抜粋）  
・ 住宅に困っている理由があり、市税などの滞納がないこと  
・ 公営住宅法に定める収入基準内であること  
・ 高齢者向け住宅については、別途入居資格があります。

入居者及び入居補欠者は、市営住宅運営委員会にて選考し、申込者に通知します。

2月28日（木）より、建築指導課住宅係にて入居申込書及び要項を配付しています。

その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

留萌市・建築指導課住宅係  
☎42・2025

**生涯学習 学生募集**

平成20年度留萌市あかしあ大学  
学生募集

平成20年度新入学生を募集します。多くの友達と一緒に楽しく学びながら、生きがいのある学生生活を送りませんか。

■ 対象 留萌市・小平町・増毛町に在住する満60歳以上の方

■ 年限 本科4年と修士25日（金）に行います。

■ 入学式 5月8日（休）  
■ 授業料 年2,000円  
■ 留萌市中央公民館（則本・山口）  
☎42・3333  
■ 幌糠地区公民館（北山）  
☎46・1140

留萌市立病院沖見診療所では、3月から保険診療（健康保険が適用）による禁煙外来を実施します。

留萌市立病院の禁煙外来は休診となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

禁煙をするに狭心症、心筋梗塞の危険が半分に減り、50歳前に禁煙ができた方は、まだ喫煙している方に比べ、15年間の死亡率が半分に減ると言われています。

禁煙で自分と家族の健康を守りましょう。

留萌市立病院沖見診療所では、3月から保険診療（健康保険が適用）による禁煙外来を実施します。

留萌市立病院の禁煙外来は休診となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

禁煙をするに狭心症、心筋梗塞の危険が半分に減り、50歳前に禁煙ができた方は、まだ喫煙している方に比べ、15年間の死亡率が半分に減ると言われています。

禁煙で自分と家族の健康を守りましょう。

**市営住宅 入居者募集**

募集する団地

住宅の種別	団地名
市営住宅	3階建以上 3LDK 沖見町あかしあ(1室) 沖見町あかしあ(2室) 元町(1室)、平和台(2室)
	平家 3LDK 平和台(1室)
	高齢者用 1LDK 五十嵐町リラ(1室)
	1LDK 大町(2室)
改良住宅	3階建以上 2LDK 旭町(1室) 沖見町あかしあ(1室)
	3LDK 大町(1室) 沖見町あかしあ(1室)
	3LDK 沖見町あかしあ(1室)

注1 上記の団地は、一部変更になる場合があります。  
注2 上記に記載のない団地は、一部の団地を除き入居補欠者を募集します。  
注3 入居開始日は、一部の団地を除き、4月中旬以降を予定しています。  
注4 家賃のほかに、一部の団地を除き、共益費・駐車場料金が掛かります。  
注5 入居の際には、一定の条件を満たす保証人が1名必要となります。

留萌市・建築指導課住宅係  
☎42・2025

**チャイルドシート 貸出**

チャイルドシート 無料貸し出し事業の一部中止

市が行っている乳幼児・幼児用チャイルドシートの貸し出しを中止します。

チャイルドシートの取り付けが義務化され、7年が経過し、運転者の意識も定着したことや貸し出し用のチャイルドシートの耐用年数が迫っていることから3月末で貸し出しを中止することにしました。

現在貸し出ししている乳幼児・幼児用チャイルドシートについては、3月末以降も貸し出し期間内であれば使用できます。

市が貸している乳幼児・幼児用チャイルドシートの貸し出し期間が過ぎた場合は、市へ返却いただくか、ご連絡をお願いします。

なお、児童用チャイルドシートは今後も貸し出しします。

詳しくは左記までお問い合わせください。

留萌市・生活環境課  
☎42・1806

**市営住宅 入居者募集**

市営住宅入居者を募集します

次の日程により、市営住宅の入居者を募集します。

■ 受付日時  
3月5日（水）～3月7日（金）  
午前9時～午後3時

■ 受付場所  
留萌市役所1階ロビー

■ 申込条件（一部抜粋）  
・ 住宅に困っている理由があり、市税などの滞納がないこと  
・ 公営住宅法に定める収入基準内であること  
・ 高齢者向け住宅については、別途入居資格があります。

入居者及び入居補欠者は、市営住宅運営委員会にて選考し、申込者に通知します。


2月28日（木）より、建築指導課住宅係にて入居申込書及び要項を配付しています。

その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

留萌市・建築指導課住宅係  
☎42・2025

**イベント 留萌高校**

「激～留高文化革新2～」




留萌高校文化祭を今年も開催。高校生の文化パワーで、激しく元気に世界を明るくします。

■開催内容  
美術部、理科研究部、新聞局、ボランティア部、茶道部、演劇部は期間中、毎日展示しています。  
■吹奏楽部(定期演奏会)  
3月16日(日)午後2時  
文化センター(入場料500円)  
3月23日(日)午後2時  
文化センター(入場料300円)

回3月15日(土)～3月23日(日)  
時9:00～18:00  
場中央公民館ほか  
留萌高校(古内・鷺頭)  
☎42・0730

**イベント 留萌高校**

第30回留萌高等学校吹奏楽部定期演奏会




留萌高校吹奏楽部では、P.E.A.C.E./ピースをテーマに、第30回留萌高等学校吹奏楽部定期演奏会を開催します。

今回は、クラシカルステージ/ポップスステージ/マーチングステージの3部構成で行います。市民の皆さんと共に楽しみ、感動できるステージを作りたいと思います。ぜひ、お越しください。

回3月16日(日)  
開場13:30開演14:00  
料500円  
場文化センター  
留萌高校(横地)  
☎42・0730

**自衛官 募集**

平成20年度 自衛官募集




自衛隊旭川地方協力本部では、予備自衛官の採用試験(一般公募・技能公募)を行います。

■応募資格  
①18歳以上34歳未満の者  
②18歳以上で次の国家免許資格等を有する者  
(衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設)  
■応募締切 4月14日(月)  
詳しくは左記までお問い合わせください。

自衛隊留萌地域事務所  
☎42・4650  
市・市民課  
☎42・1805  
試験日は4月19日(土)、4月20日(日)、4月21日(月)のいずれか1日となります。

**イベント リサイタル**

竹内広三ニューフォニアムリサイタルin留萌  
～ Les Vents 風～



旭川と留萌の音楽交流のきっかけになれば、と、旭川在住のニューフォニアム奏者、竹内広三氏のソロ・リサイタルを開催いたします。

竹内氏は国内外で活躍する日本有数のニューフォニアム奏者。本業の自衛隊第二音楽隊の傍ら、多くの門下生を世に輩出しています。本格的クラシックの響きをお楽しみください。

■プレイガイド  
株式会社かわ/中央公民館

回4月12日(土)  
開場14:00開演15:00  
料1,000円/当日1,500円  
場中央公民館小ホール  
留萌リサイタル実行委員会(イエマンジャー角谷)  
☎090・3779・9137

**コラム 留萌ひまわり基金法律事務所**

留萌で唯一の「行列ができる法律相談所」  
「建物賃貸借契約をめぐる賃料トラブル」

アパート・マンション・借家にお住まいの方は多いと思います。普通の場合、貸主(大家さん)と借主(入居者)とは建物賃貸借契約を結び、家賃は契約したときに決めた金額を毎月払うことになっています。

しかし、賃貸借契約が長期になった場合など、実情と契約内容とが合わなくなることがあります。今回はこのような場合のトラブルについて取り上げます。

貸主が一方的に家賃の増額を通知してきたら、家賃は賃貸借契約、つまり貸主・借主の合意によって決まるので、貸主が一方的に通知しても家賃は増額されません。だからといって借主が旧家賃を支払っても貸主は受け取ってくれない場合もあるでしょう。(貸主は増額された新家賃額を既成事実化したいからです)

貸主が受け取ってくれないから家賃を一切払わない、というのは最悪です。家賃を支払わなければ契約を解除されてしまいます。

ではどうしたらいいのでしょうか。そのような場合は旧家賃額を毎月欠かさず供託きょうたく(し)しましょう。供託は貸主や債権者の代わりに近

そのような場合は、一般的には裁判所で調停を起し、話し合いでの合意を目指すこととなります。これでもとまらなければ訴訟になります。ただし、注意していただきたいたいは家賃の増減はあくまで近隣不動産の相場や不動産に関する税金などの経済事情の変更を参考に判断されます。従って「支払が大変だ」という個人的な事情理由では家賃は減額されませんし、同じアパート内で入居者の家賃に差があるからせめて同じ額にして欲しいという理由でも減額されません。調停や訴訟の手続きについては裁判所の窓口で聞くか、弁護士事務所にご相談することも検討ください。

**足立敬太弁護士のひまわり法律相談**

わがややくわがややく説明します


第20回

**コラムニスト**

足立 敬太 弁護士

留萌ひまわり基金法律事務所  
☎42・3341

**地域振興 “留萌の魅力”を全国へ発信します**



留萌の魅力発信プロジェクトの一環として講演会を開催します。

■講師 北海道大学教授 低温科学研究所 江洲直人氏  
■演題 「北海道の海の姿」波と流れの科学  
■受講料 無料(聴講の際は、直接会場にお越しください。)

詳しくは左記までお問い合わせください。

回3月13日(木)  
開場14:00～15:30  
場中央公民館 小ホール  
留萌海上保安部  
☎42・0414

**留萌の魅力を全国へ発信します**

留萌の魅力を全国へ発信します。留萌の魅力発信プロジェクトの一環として講演会を開催します。

■講師 北海道大学教授 低温科学研究所 江洲直人氏  
■演題 「北海道の海の姿」波と流れの科学  
■受講料 無料(聴講の際は、直接会場にお越しください。)

詳しくは左記までお問い合わせください。

回3月13日(木)  
開場14:00～15:30  
場中央公民館 小ホール  
留萌海上保安部  
☎42・0414

**講演会 受講者募集**

海難防止活動の講演会を開催します

留萌港安全対策協議会は、海難防止活動の一環として講演会を開催します。

■講師 北海道大学教授 低温科学研究所 江洲直人氏  
■演題 「北海道の海の姿」波と流れの科学  
■受講料 無料(聴講の際は、直接会場にお越しください。)

詳しくは左記までお問い合わせください。

回3月13日(木)  
開場14:00～15:30  
場中央公民館 小ホール  
留萌海上保安部  
☎42・0414

**留萌川 募集**

「留萌川河川愛護モニター」

「河川愛護モニター」を1名募集します。

■活動内容 河川に関する情報の提供及び留萌開発建設部主催の行事に参加していただくこと。  
■対象 満20歳以上で留萌川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方  
■委嘱期間 5月1日(木)～10月31日(金)  
■募集締切 4月4日(金)  
■応募方法 ハガキまたは用紙に、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、左記までお送りください。(締切日必着)

留萌開発建設部管理課企画係  
留萌市寿町1丁目68番地  
☎42・2311-344

**セミナー 参加者募集**

第4回盲導犬宿泊体験セミナー  
「1日だけのパートナー だけどずっと忘れない」

盲導犬との歩行や生活を盲導犬希望者に、実際に体験してもらおうセミナーを開催します。

■参加対象者  
道内に在住の15歳以上で障害等級1級及び2級もしくは保有視力による単独歩行が困難な視覚障がい者と同僚者  
■募集人数 7名  
■申込期日 3月14日(金)

回3月22日(土)13:00～14:00  
料2,000円  
場(財)北海道盲導犬協会(札幌市南区南30条西8丁目)  
☎011・582・8222

**イベント リサイクル**

フリーマーケットにいこうモノは、いつまでも大切に

フリーマーケットを開催します。

古着や雑貨などのあなたが求めている品物があるかもしれませんが、気軽にお越しください。一緒に、リサイクルの輪を広げていきましょう。

■開催日 4月20日(日)

時12:00～15:00  
場総合福祉センター(杉山)  
留萌リサイクル運動の会  
☎42・4987  
☎090・4875・9784

**イベント 映画**

るもいスポーツクラブ設立1周年記念「ロッキー・ザ・ファイナル」の上映

るもいスポーツクラブでは「ロッキー・ザ・ファイナル」を上映します。

■料金  
前売り 800円  
当日 千円  
クラブ会員・体協加盟団体会員 前売り/当日 500円  
■チケット取扱  
スポーツセンター

回3月20日(木・祝日)  
開場13:00 開演13:30  
場スポーツセンター小体育室  
留萌NPO法人留萌体育協会  
☎42・2917

**講習会 参加者募集**

市民料理講習会  
「るもくつきんぐ」参加しませんか

■内容 指定管理者NPO法人留萌市文化会議では、るもくつきんぐを開催します。3月は基本の酢づくり保存用を中心に和食を予定しています。

■講師 杉本 正樹氏  
■板前割烹「たまさ」店主  
■人数 20名  
■定員になり次第締め切ります。

回3月8日(土)  
時10:00～12:00 料1,000円  
場中央公民館調理実習室  
指定管理者  
NPO法人留萌市文化会議  
☎42・3333

**消費者のまど** 留萌地域消費生活センター ☎42・0651

あなたの身近に、「現在使ってない」「一度も使ったことがない」そういった品物はないでしょうか？  
ダイヤル交換は、家庭や職場の不要品などの交換情報です。  
「譲ってほしいもの」「譲りたいもの」は、ココで情報発信、情報収集を！  
「譲ってほしいもの」「譲りたいもの」は、3カ月で、リストから削除しますので、よろしくお願ひします。  
多くの方々のご利用をお待ちしております。

❖これ、譲ります

- ◆スキー(婦人用/170cm/靴24cm) ◆スキー式(165cm)
- ◆スタットレスタイヤ(265/R16インチ/ホイール付)
- ◆ダブルベッドほか家庭用品一式 ◆ピアノ(無料)
- ◆クリスマスツリー一式(高さ90cm)
- ◆杖(78cm折りたたみ式金具付) ◆ガス給湯器(市営住宅用)
- ◆スチーム式加湿器(3ℓ/幅26cm)未使用
- ◆留萌高等学校制服(女子/夏・冬/身長158cm)

❖これ、譲ってください

- ◆自動車タイヤ(195/80/R15) ◆FFストーブ
- ◆ベビーベッド
- ◆歩くスキー一式(靴24cm)

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。

**ボランティア** 28000人のボランティア「るもい市民ボランティア制度」

ボランティアをしたいけど、どうしたらいいかわからない方。ボランティアに手伝って欲しいけど、どうしたらいいかわからない方。ボランティアをしたい人と求める人を結びつける「るもい市民ボランティア制度」をご利用ください。

❖こんなボランティアします！

- ◆掃除・洗濯・家事 ◆介護 ◆司会 ◆着物の着付け指導
- ◆障害者・高齢者へのお手伝い ◆そば打ち指導 ◆車の運転
- ◆読み聞かせ・代読 ◆イベント協力 ◆高齢者の話し相手
- ◆スポーツ指導(バレーボール、テニス、バドミントン、カヌー、空手、剣道、パウンドテニス、卓球) ◆教育相談・生活相談
- ◆自然、アウトドア指導(自然観察、釣り、山菜取りなど)
- ◆囲碁・将棋の相手 ◆外国人ホームステイ ◆森林環境教育(ヤマを中心とした遊び) ◆確定申告手続手伝(年金取得者等)
- ◆税務、経理、会計、労務、社会保険、医療等の事務、除雪
- ◆タイヤ交換、パンク修理 ◆音楽の録音・編集

❖こんなボランティア探しています！

- ◆通園センターへの送迎 ◆家周辺の草刈 ◆買い物代行

❖ボランティアの登録&依頼申込み

留萌市ボランティアセンター ☎43・0423  
留萌市役所生活環境課市民活動係 ☎42・1806

たくさんのお問合せをお待ちしています！

**案内 本 大好き**

「くらべてわかる食品図鑑」お菓子と飲み物」  
家庭科教育研究者連盟 編著

「くらべてわかる食品図鑑」お菓子と飲み物」  
国民の関心が高い輸入食品について、暮らしと環境を守る大切さについて解説しています。

3月の休館日は3月10日、17日、20日、24日、31日です。

図書館のホームページもご利用ください。

3月のおすすめ本

一般向けテーマ「食の安全」  
「食料輸入大国」ツボンの落とし穴  
小倉 正行 著

児童向けテーマ「たべもの」  
「くらべてわかる食品図鑑」お菓子と飲み物」  
家庭科教育研究者連盟 編著

ソフトクリームとアイスクリーム、似てはるけれどちょっとちがう、その中身を説明しています。

3月の映画会

23日(日) 青少年向	9日(日) 郷土映画	日程	映 画 名	時間
ハリイポッターと炎のゴブレット	鯨の軌跡 留萌にたれし人々の魂が響いた日々			開始
152分 13:30	38分 13:30			

3月1日(土) 4月16日(水) 場所 図書館 ロビー

美しく壮大な山脈の写真集と山の悲劇について書かれた本を展示します。

北海道資料展「北海道の山」

3月のおはなし会

- 土曜おはなし会
- 対象 幼児・小学生
- とき 8日(土)、22日(土) 午後1時30分
- 場所 図書館
- おはなしのへや

ちいさいこのおはなしかい

- 対象 0・1・2歳児 保護者
- とき 21日(金) 午前11時
- 場所 図書館 視聴覚室

**市立留萌図書館ニュース**  
HPアドレスはこちら▶<http://opac.library.ne.jp/rumoi/>

Library News  
**本 大好き**

市立留萌図書館  
☎42・2300  
FAX 42・2303

3月のおはなし会

- 土曜おはなし会
- 対象 幼児・小学生
- とき 8日(土)、22日(土) 午後1時30分
- 場所 図書館
- おはなしのへや

ちいさいこのおはなしかい

- 対象 0・1・2歳児 保護者
- とき 21日(金) 午前11時
- 場所 図書館 視聴覚室

**税 確定申告** 申告書は、自分で書いて、お早め！  
国税庁HPアドレス▶[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

平成19年分の所得税の確定申告の受付は3月17日(月)まで、消費税及び地方消費税(個人事業者)の確定申告の受付は3月31日(月)までです。

期限間近は、税務署は大変混雑しますので、確定申告書は、前年の申告書控えや、確定申告の手引きを参考に、ご自分で作成し、お早めに提出してください。

e-Taxなら、インターネットが出来るパソコンがあれば、税務署に出かけることなく、所得税などの申告を自宅から行うことができます。

確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」でも作成できます。作成した確定申告書は、送付により提出できます。

税務署の申告会場にお越しの際は、印鑑、前年の申告書控え及び確定申告に必要な書類をご持参ください。

留萌税務署個人課税部門  
☎42・0661

**税 強調月間** 忘れていませんか？  
市税・市税外滞納整理強調月間

税務課では、3月を「市税・市税外滞納整理強調月間」として、みなさんに市税・市税外の完納をお願いしています。

もう一度お手元の納税通知書等をお確かめの上、お忘れの方は早急に納入してください。

詳しくは左記までお問い合わせください。

市税外	市税
・保育料 ・下水道受益者負担金 ・土地賃付金など	・道市民税 ・固定資産税 ・国民健康保険税 ・軽自動車税など

何らかの事情により納めることが困難な方は、税務課でご相談ください。

また、便利な口座振り替え制度がございますのでご利用ください。

留萌市・税務課収納対策室  
☎42・1804

**コラム これからの健康づくり**

栄養バランスのとれた食事は健康づくりの基本ですが、バランスがとれているかどうかは、なかなか分かりにくいものです。

「食事バランスガイド」をご存知ですか。普段食べる料理をコマの形に当てはめ、必要な食事を分かりやすく表したものです。よく食べる料理を普段使う食器の大きさに合わせて量を定め、一つ【1s×サービング】と表しています。

■1(1s)の目安

- 主食(ご飯、パン、麺類等)を主材料にする料理で、ご飯を普通茶碗で軽く1杯の量
- 副菜(野菜や芋、海藻、きのこ等)を主材料とする料理で、小鉢1つ分の料理の量
- 主菜(肉や魚、卵、大豆製品等)を主材料とする料理で、鶏卵1個位の材料で作る料理の量
- 牛乳・乳製品(牛乳コップ半分)の量
- 果物(りんご半分)の量

■成人の目安量(病気が在る方は要相談)

- 主食 5〜7つ・副菜 5〜6つ
- 主菜 3〜5つ・牛乳・乳製品 2つ
- 果物 2つ

水分を十分とり、嗜好品は楽しく適度に。肥満がある場合は少なめの量を目安に。食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた健康的な食習慣を気軽に身につけることができます。

今後の参考にしてみてはいかがでしょうか。

留萌市・保健医療課 ☎49・2558

**健康的な食習慣を身につけましょう**

栄養バランスのとれた食事は健康づくりの基本ですが、バランスがとれているかどうかは、なかなか分かりにくいものです。

「食事バランスガイド」をご存知ですか。普段食べる料理をコマの形に当てはめ、必要な食事を分かりやすく表したものです。よく食べる料理を普段使う食器の大きさに合わせて量を定め、一つ【1s×サービング】と表しています。

■1(1s)の目安

- 主食(ご飯、パン、麺類等)を主材料にする料理で、ご飯を普通茶碗で軽く1杯の量
- 副菜(野菜や芋、海藻、きのこ等)を主材料とする料理で、小鉢1つ分の料理の量
- 主菜(肉や魚、卵、大豆製品等)を主材料とする料理で、鶏卵1個位の材料で作る料理の量
- 牛乳・乳製品(牛乳コップ半分)の量
- 果物(りんご半分)の量

■成人の目安量(病気が在る方は要相談)

- 主食 5〜7つ・副菜 5〜6つ
- 主菜 3〜5つ・牛乳・乳製品 2つ
- 果物 2つ

水分を十分とり、嗜好品は楽しく適度に。肥満がある場合は少なめの量を目安に。食べる量を意識することで、栄養バランスのとれた健康的な食習慣を気軽に身につけることができます。

今後の参考にしてみてはいかがでしょうか。

留萌市・保健医療課 ☎49・2558

**生活 めざせ快適環境**

春になると道路側溝や川に油が流れ出る事故が多発します。

道路側溝や川に油が流れると環境に大きな影響を及ぼすだけでなく、家の中で油の臭いがするなど近所に迷惑をかけてしまいます。

原因としては冬期間雪に埋もれていた灯油タンク等の配管が雪の重みで破損し、灯油が漏れ出しているケースが多くなっています。

「今年は給油の量や回数が多いな」と思ったら黄色信号。一度灯油タンクを点検し、配管の破損やタンクの漏れがないか点検しましょう!!

留萌市・生活環境課 ☎42・1806

**みんなで考えよう! エコライフ**

みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナスイ

スバイクタイヤの使用規制について

スバイクタイヤ粉じんの発生を防止し、健康の保護と生活環境の保全を目的として、道内では108市町村が「スバイクタイヤ粉じんの発生防止に関する法律」に基づいた指定地域となっており、留萌市も指定地域となっています。

平成16年度よりタイヤの溝に装着した金属類(ピン等)もスバイクタイヤに該当することになりました。

スバイクタイヤの使用は積雪・凍結路面に限られています。融雪時期を迎えますので路面状況を把握し、適切に履き替えましょう!!

家のタンクは大丈夫?

春になると道路側溝や川に油が流れ出る事故が多発します。

道路側溝や川に油が流れると環境に大きな影響を及ぼすだけでなく、家の中で油の臭いがするなど近所に迷惑をかけてしまいます。

原因としては冬期間雪に埋もれていた灯油タンク等の配管が雪の重みで破損し、灯油が漏れ出しているケースが多くなっています。

「今年は給油の量や回数が多いな」と思ったら黄色信号。一度灯油タンクを点検し、配管の破損やタンクの漏れがないか点検しましょう!!

留萌市・生活環境課 ☎42・1806