

イベント 映画



■ 時 14:30- 18:30-
■ 料 無料
■ 問 留萌測友会 ☎43-0438
留萌開発建設部 ☎42-2311
(内線396)

映画上映会とルルモッペの地図に関する資料展

■ 今から200年前に、日本地図を作った伊能忠敬の映画を上映します。また、「北海道」の名付け親である松浦武四郎の資料展(口ビー内)を開催します。


■ 二人の生涯を通して留萌の地図の変遷をたどりましょう。

■ 映画 「伊能忠敬 子午線の夢」

■ 日程 2月2日(水)

■ 場所 留萌市文化センター

式典 成人のつどい



大人への仲間入り 「平成17年留萌市成人のつどい」

■ 20歳になられる皆さんの前途を祝福するために、成人のつどいを実施します。新成人の皆さんの出席をお待ちしております。

■ また、式典終了後、交流会を予定しておりますので、こちらへもご参加ください。なお、式典にはご家族の方も出席できます。

■ 対象者 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方

■ 1月9日(日)
■ 受付12:30-、式典13:30-
交流会14:30-
■ 場 留萌市文化センター
■ 問 市教委・生涯学習課 ☎42-0435

懇談会 参加者募集

■ 日時 1月19日(水)第1回目(午後6時30分～午後8時)
1月21日(金)第2回目(午後6時30分～午後8時)

■ 場所 はーとふる
中央公民館

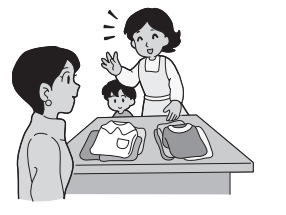
■ 場 留萌市児童家庭課 ☎42-1808

次世代育成支援地域懇談会を開催します。ぜひご参加を!

市では、次の世代を担う子どもが健やかに生まれ、育成される環境の整備や地域における子育て支援の充実などを図るため、次世代育成支援市町村行動計画を策定します。

計画を広くみなさんにご理解いただき、ご意見を参考にするため、懇談会を開催します。託児事前申込要も利用できますので、お気軽にご参加ください。

イベント リサイクル



フリーマーケットに参加しませんか

フリーマーケットを開催します。古着や雑貨などあなたが求めている品物があるかもしれませんよ。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。

■ 日時 1月23日(日) 正午～午後3時

■ 場所 総合福祉センター

■ 問 留萌リサイクル運動の会 杉山 ☎42-4987

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→www8.ocn.ne.jp/~rmh/

糖尿病特集第一弾 あなたもメタボリックドミノ倒しが始まっている? 元は一緒?

糖尿病、高血圧、高脂血症は、皆さんよくご存知の生活習慣病です。これらの病気は、一人の患者さんに糖尿病と高血圧、また、高脂血症も含めて三つ全部を重ねて患っている症例が多く見受けられます。

健康診断をすると、一つ一つの異常が軽く無症状の段階であっても異常値が重なっているのがよくわかります。これは偶然に重なっているのではないのです。

それは、「内臓脂肪肥満」という共通の基盤があり、この内臓の脂肪細胞から分泌される、悪玉ホルモンの作用により、糖尿病や高血圧や高脂血症になるのです。理論的には、三つ重なって当然といえるのです。

三つ以上で危険信号!

内臓脂肪 高中性脂肪血症 150mg/dl以上(善玉コレステロール低下(40mg/dl以下) 高血圧 140/85mmHg以上) 高血糖(特に食後のうち3つ以上あるとあなたは、メタボリックシンドロームと呼ばれる病態です。

生活習慣の見直しをしませんか! 過栄養、運動不足という生活環境により、日本人成人の4～5人に一人がメタボリックシンドロームに該当すると言われており、しかも年々増加しております。

メタボリックシンドロームになると、3～30倍という率で心筋梗塞、脳梗塞の危険性が高まります。最初、過食や運動不足という小さな生活のゆらぎのドミノが一枚倒れ、そのまま放置すると、次々とドミノが倒れ(病気が出現し)、治療が難しく、死に至る血管障害を引き起こす、メタボリックドミノの完成脳卒中や心不全などとなります。

しかし、早期に治療を開始することで、約半数が発病を予防できます。

なるべく早い時期に生活習慣の見直しすることも効果的です。また、1年に一回は健康診断を受けましょう。

■ 問 総務課調整係(内線1005)

病院の見える風景

■ 問 留萌市立病院 ☎49-1011

今月のコラムニスト



副院長 笹川 裕

講習会 参加者募集

留萌消防組合 甲種防火管理講習会

■ 甲種防火管理講習会を開催します。

■ 日時 2月17日(水)、18日(金) 午前9時～午後5時

■ 場所 はーとふる (五十嵐町1丁目)

■ 対象 不特定多数の人が出入りする対象物に勤務している方(店舗、ホテル、旅館、福祉施設等で30名以上を収容する施設または、事業所、学校、共同住宅等で50名以上を収容する施設)

■ 料 無料(ただし、テキスト代金4,500円は受講者負担となります。)

■ 問 留萌消防組合消防署予防課予防係 ☎42-2296

環境 元氣交流

65歳以上の高齢者を対象に 地域元氣交流事業展開中!

① いきいき銭湯 楽しいひとときを銭湯で過ごしませんか? 湯を上げませんか?

■ 日時 1月19日(水) 午後1時～午後3時

■ 場所 泉湯 (本町2丁目)

■ 内容 健康チェック、健康相談、簡単なゲーム、レクリエーション

■ 料金 500円(入浴助成券利用可)

■ 定員 15名

② 地域サロン 新しい仲間との交流の場を上げませんか?

■ 日時 1月18日(火) 午前10時30分～午後3時

■ 場所 港北コメン (元町5丁目)

■ 内容 健康チェック、健康相談、簡単なゲーム、レクリエーション

■ 料金 500円

■ 定員 15名

■ 問 電話でお申し込みください。市・いきがい課 ☎49-2558 サロンウイッシュ ☎42-7030

放送大学 生徒募集

放送大学はテレビ・ラジオを利用して授業を行う正規の大学です。視聴方法 スカイパーフェクトTV(テレビ205ch・ラジオ500ch)全国放送中

【募集期間】 平成16年12月15日(水)から平成17年2月28日(月)まで

【教養学部 学生の種類】

- 全科履修生 全科履修生(4年以上在学し、「学十教養」の学位の取得を目指す学生)
- 選科履修生 1年間在学し、希望する科目を履修する学生
- 科目履修生 1学期間、6か月在学し、希望する科目を履修する学生

【特長】

- 「学十教養」の学位が取得できます。(全科履修生)
- 15歳以上であれば、誰でも入学でき、人文・社会・自然・産業等の幅広い分野の科目(約300科目)から学べます。(選科・科目履修生)
- 短期大学・専門学校などからも3年次編入学ができます。(全科履修生)
- 入学試験はありません。
- 看護師学校養成所2年課程(通信制)の教育内容に対応可能な授業科目を開設しています。

資料請求や詳しい内容は、電話等でお問合せください。

■ 問 留萌市中央公民館 ☎42-3333

償却資産の申告は、1月26日(水)までに

償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産状況を申告しなければなりません。申告書の提出期限は、1月末日ですが、事務処理都合上、1月26日(水)までに提出願います。

償却資産とは...

法人(会社)や個人で工場や商店などを営んでいる方が、その事業のために使用している又は使用することができる機械、器具、備品などを行い、課税の対象となります。

具体的に例示すると、次のようなものがその対象となります。

- 構築物(広告塔、铁塔、家屋附帯設備など)
- 機械及び装置(旋盤、ベルトコンベアーなど)
- 船舶(漁船、貨物船、モーターボートなど)
- 車輛及び運搬具(大型特殊運搬車など)
- 工具、器具及び備品(測定・検査工具、机など)

課税対象とならない場合...

次のような場合は、課税の対象となりません。

- 耐用年数1年未満の資産
- 小額償却資産(取得価格が10万円未満の資産で、法人税法などの規定により一時に損金算入されたもの)
- 一括償却資産(取得価格が20万円未満の資産で、法人税法などの規定により3年以内に一括して均等償却するもの)
- 自動車税、軽自動車税の対象となるもの
- 償却資産の課税標準額の合計が150万円未満のもの(ただし、の場合でも、個別の資産ごとの耐用年数により通常の減価償却を行っているものは課税の対象となります。)

1月は、国民健康保険税第7期が納付期限です。納付には、便利な口座振替をご利用ください。

■ 問 市・税務課 ☎42-1804

消費者のまど

留萌消費者協会 「点検商法」にご注意

自宅に突然、男性が訪れて、「排水管無料点検を実施する。」と床下に入り、「ひどい湿気で、かびだらけですよ。放っておくと、シロアリで柱が倒れちゃうよ。早く換気扇をつけて、除湿剤をまかないと大変だ。今日契約すれば、サービスします。」などと言われ、つい契約させられてしまう。排水管無料点検は、家にあがりこむ為の口実ですので気を付けてください。

また、「水道局の方から頼まれて水質検査に来ました。この辺の水道水の汚れがひどいので浄水器をつけなくてはだめだ。」と言われた時は、「市役所に電話して確かめる。」と言ってみましょう。高額な浄水器を取り付ける業者がいますので、ご注意ください。

ダイヤル交換

留萌地域消費生活センター ☎42・0651

◆これ、譲ります

- ◆おわん(ふた付)20客 ◆御前20客 ◆ホットカーペット1畳
- ◆ヤマハエレクトーン ◆ワープロ ◆ジュニアシート
- ◆歩行器 ◆ベビー用スワンラック

◆これ、譲ってください

- ◆かもめ幼稚園の園服(女) ◆子供用スキーストック110cm
- ◆ノートパソコン ◆三輪車 ◆レコード ◆ドラムセット
- ◆自転車補助車付12-16インチ(補助輪あればよい)
- ◆キッズコンピューター

コラム 本 大好き



『続・石見の再発見』
留萌郷土史研究会編



魔法がとけるとおおかさんは、たっぷり遊んでくれました。

1月の休館日は、11月6日、10日、11日、17日、24日、31日です。蔵書点検のため、2月14日(月)から2月23日(水)まで休館いたします。また、休館中の図書は返却はブックポストをご利用願います。

1月の映画会

日程対象	映画名	時間
8日(土) 児童向けアニメ	バーバパパたびにでる	40分
15日(土) 一般向け洋画	幌馬車(日本語字幕版)	85分
23日(日) 児童向けアニメ	ちびまるこちゃん傑作選 野口さんはお笑い好き	70分
30日(日) 一般向け邦画	アイ・ラブ・ユー	111分

視聴覚室 午後1時30分～(無料)

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。今まで、8件成立し、16人の方々がボランティアで活躍しております。

◆こんなボランティアします！

- ◆英語通訳・翻訳 ◆掃除・洗濯・家事 ◆介護 ◆写真撮影
- ◆障害者・高齢者へのお手伝い ◆そば打ち指導
- ◆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 ◆草取り ◆司会 ◆車の運転

◆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

◆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
留萌市役所市民サポートグループ ☎42・1902

たくさんのお問合せをお待ちしています！

市立留萌図書館ニュース



Library News
本 大好き

☎42・2300 ☎42・3577

1月の休館日は、11月6日、10日、11日、17日、24日、31日です。蔵書点検のため、2月14日(月)から2月23日(水)まで休館いたします。また、休館中の図書は返却はブックポストをご利用願います。

◆1月のおすすめ本

- 対象 中学生以上
- 場所 図書館視聴覚室
- 郷土資料展「昭和の留萌」
- 留萌港の完成、日中戦争、ニシン漁の不漁など64年間の昭和時代の留萌を振り返ります。
- 日時 1月12日(水)～2月13日(日)
- 場所 図書館ロビー

◆1月のおはなし会

- 土曜おはなし会
- 対象 幼児・小学生
- とき 15日、29日(土) 午後1時
- 場所 おはなしのへや
- 対象 0歳～2歳児と保護者
- とき 21日(金) 午前11時
- 場所 図書館視聴覚室

◆図書館文化セミナー

「留萌再発見」明治時代の公文書
明治20年代(1887年ころ)毛筆で書かれた文書から当時の留萌村の様子をたどります。

- 日時 1月16日(日) 午後1時30分
- 講演 元北海道立文書館職員 遠藤龍彦氏

資格 更新

資格更新を忘れずに 「排水設備責任技術者」

排水設備工事責任技術者資格の有効期間は4年間です。資格登録者は4年ごとに資格登録更新の手続きが必要で、更新対象者には、11月中旬に資格登録更新実施案内及び申込書等が、郵送されています。定められた期間内に手続きを行ってください。

◆対象者

- 平成12年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方
- 資格登録更新手続きを行った方で、資格登録

更新方法は、11月中旬に資格登録更新実施案内及び申込書等が、郵送されています。定められた期間内に手続きを行ってください。

更新手数料 5千円
テキスト代、資格認定証交付等手数料を含む

☎ 市・下水道課 42・2049

制度 希望者募集

平成17年度留萌市奨学生

◆対象者

- 大学・専門学校・高校に進学する方
- 市内の中学校・高校又は教育委員会にある願書に必要事項を記入し、その他必要書類とともに教育委員会に提出します。

◆奨学生募集

- 選考基準により決定
- 貸付金額(1ヶ月)
- 大学生 18千円
- 専門学校生 14千円
- 高校生 9千円

◆利息・返還期間

- 貸付金は無利息で、貸付終了後10年以内の返還となります。

◆申込方法

留萌市教委・学校教育課 ☎42 - 3006

110番の日 正しい利用法

◆緊急時 あわてず あせらず 110番

110番を正しく、利用していただくために、毎年「1月10日」を110番の日と定めています。

◆110番は緊急通報用電話です。

みなさんからの通報でいち早く事件・事故を知ることにより、犯人の検挙や被害者の救護などに的確に対応できます。事件や事故にあって、見たりした時は、通報してください。

◆110番のかけ方のポイント

なにがあったのか、どんな事件または事故か、いつ(何日の何時か、今からどれくらい前か)どこで場所は、目標となるものは、犯人は人数は、服装は、逃げた方向は、使用している車は、事件・事故の概要はどんな状況か、けが人は、あなたは住所氏名、電話番号、事件事故との関係は)

◆安心の 相談ダイヤル #9110

◆困りごとや相談などは 警察相談専用電話「#9110」へ

困りごとや相談等がある場合は、警察相談専用電話にかけてください。専門の相談員が応じます。

プッシュホン電話機は、#9110
プッシュホン以外の電話機は、34-9110

◆聴覚障害者用メール110番

北海道警察では、耳や言葉が不自由な方が携帯電話のEメールの機能を利用して警察へ通報ができるメール110番を運用しています。

☎留萌警察署 42・0110

コラム めざせ快適環境

騒音については、国道231号のプラザサンゴルフとパチンココンパルの2箇所環境基準値を超えています。要請限度は超過していません。振動については、要請限度内となっています。調査項目解説

環境基準(人の健康を保護し、生活環境を保全するうえで維持することが望ましい基準)

振動に環境基準はありません。

要請限度(北海道公安委員会に対し、道路交通法の規定による措置を要請するほか、必要があれば道路管理者等に道路構造の改善や振動騒音の大きさの減少について意見を述べることができ、要請限度を超えています)

☎ 市・生活環境課 42・1806

まずは、落ち着いた対応を 1月10日は、「110番の日」

◆緊急時 あわてず あせらず 110番

110番を正しく、利用していただくために、毎年「1月10日」を110番の日と定めています。

◆110番は緊急通報用電話です。

みなさんからの通報でいち早く事件・事故を知ることにより、犯人の検挙や被害者の救護などに的確に対応できます。事件や事故にあって、見たりした時は、通報してください。

◆110番のかけ方のポイント

なにがあったのか、どんな事件または事故か、いつ(何日の何時か、今からどれくらい前か)どこで場所は、目標となるものは、犯人は人数は、服装は、逃げた方向は、使用している車は、事件・事故の概要はどんな状況か、けが人は、あなたは住所氏名、電話番号、事件事故との関係は)

◆安心の 相談ダイヤル #9110

◆困りごとや相談などは 警察相談専用電話「#9110」へ

困りごとや相談等がある場合は、警察相談専用電話にかけてください。専門の相談員が応じます。

プッシュホン電話機は、#9110
プッシュホン以外の電話機は、34-9110

◆聴覚障害者用メール110番

北海道警察では、耳や言葉が不自由な方が携帯電話のEメールの機能を利用して警察へ通報ができるメール110番を運用しています。

☎留萌警察署 42・0110

みんなで考えよう！ エコ・ライフ

◆今月の環境調査報告

9月14日、15日に市内4箇所(自動車交通騒音)振動を24時間測定しました。調査結果は次表のとおりです。

箇所	測定地点	測定値				基準値	
		昼間	夜間	昼間	夜間	環境基準	要請限度
沖見町2丁目	プラザサンゴルフ前	70.1()	63.4()	65	60	75	70
高砂町3丁目	光栄運輸倉庫前	62.0()	57.5()				
旭町3丁目	パチンココンパル前	68.3()	60.5()				
五十嵐町1丁目	はーとふる駐車場横	64.0()	55.3()				

1 上段は測定値、下段は基準達成状況(:環境基準内、 :環境基準を超え要請限度内、x:要請限度を超える)
2 時間区分 昼間:6:00-22:00 夜間:22:00-6:00

箇所	測定地点	測定値		基準値	
		昼間	夜間	昼間	夜間
沖見町2丁目	プラザサンゴルフ前	34()	30未満()		
高砂町3丁目	光栄運輸倉庫前	35()	30未満()		
旭町3丁目	パチンココンパル前	38()	31()	70	65
五十嵐町1丁目	はーとふる駐車場横	50()	38()		

1 上段は測定値、下段は基準達成状況(:要請限度内、x:要請限度を超える)
2 時間区分 昼間:8:00-19:00 夜間:19:00-8:00