


**食堂 オープン**




お食事と喫茶の店「ククロット」オープン

留萌市中央公民館の食堂が4月にリニューアルオープンします。店内の改装のほかメニューも一新し、談話も楽しめるくつろぎの空間を演出しています。「ククロット」は、市民の皆様が気軽に利用できるお店づくりを目指しています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

平日 11:00-18:00  
土日及び祝日は、催し物がある場合、営業  
中央公民館内留萌市文化会議  
☎43・9100

**助成 支援事業**

団体・サークルなどの活動を支援  
マイプラン支援事業



留萌市教育委員会では、昨年に引き続きマイプラン支援事業の申請を受け付けます。

■支援内容  
留萌市民5人以上による団体等が自主的に企画・運営する学習会などの事業に対し、講師の紹介や派遣、講師謝礼金の一部を助成します。また、事業のPR活動についても支援します。

教育・生涯学習課  
☎42・0435

**貸出 ニシンの記憶**

留萌地域ニシンの記憶  
伝承事業

留萌支庁では、平成15年度から2カ年で、留萌地域ニシンの記憶伝承事業を行ってきましたが、このたび、ニシン漁に関する歴史や地域の発展、文化、ニシン料理などを紹介した映像DVDと写真資料などを集めたデータベース(CD-ROM)が完成しました。

4月12日(火)から市立留萌図書館で貸出をしておりますので、どうぞご覧ください。

ニシンの記憶伝承事業について  
留萌支庁地域政策課  
☎42・1511(内線2184)  
貸出について  
市立留萌図書館  
☎42・2300

**施設 利用者募集**

サークル活動の展示に  
十字街西ビル交流プラザ

十字街西ビル交流プラザは、平成16年度も11団体にパネル展示やキャンペーンなど、様々な形でご利用いただいています。無料でご利用いただけますので、今後も、多くの皆様のご活用をお待ちしています。

■利用可能備品  
展示パネル 15枚  
長机 10脚

9:00-21:00  
教育・生涯学習課  
☎42・0435

**コラム 病院の見える風景**

帯状疱疹の痛みに関する風景

帯状疱疹の痛みは、水疱瘡と同じウイルスによって起こります。ほとんどの人が子供のときに水疱瘡にかかりますが、このウイルスは、水疱瘡が治っても神経節の中に潜んでいます。免疫力を低下させるような病気、過労、ストレス、外傷、老化あるいは体の免疫力を低下させるような薬の投与などによって体の抵抗力が落ちると、このウイルスが活性化され、体に出てきたものが帯状疱疹です。多くの場合は、1〜数本の神経領域に沿って体の片側に帯状に水疱等が出るので、「こう呼ばれます。通常、一度、帯状疱疹にかかると二度以上かかることはありませんが、体の抵抗力が非常に低下しているときは帯状疱疹が再発することもあります。

帯状疱疹が人にうつることは、ほとんどありません。しかし、水ぶくれ

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/](http://www8.ocn.ne.jp/~rmh/)

**病院の見える風景**

帯状疱疹の痛みに関して  
麻酔科外来は別名ペインクリニック外来、痛みの外来と呼ばれ痛みが対象となります。

この痛みは全ての痛みが対象となるわけではなく、主に神経痛が対象となり、その代表が帯状疱疹による痛みです。

帯状疱疹は、水疱瘡と同じウイルスによって起こります。ほとんどの人が子供のときに水疱瘡にかかりますが、このウイルスは、水疱瘡が治っても神経節の中に潜んでいます。免疫力を低下させるような病気、過労、ストレス、外傷、老化あるいは体の免疫力を低下させるような薬の投与などによって体の抵抗力が落ちると、このウイルスが活性化され、体に出てきたものが帯状疱疹です。多くの場合は、1〜数本の神経領域に沿って体の片側に帯状に水疱等が出るので、「こう呼ばれます。通常、一度、帯状疱疹にかかると二度以上かかることはありませんが、体の抵抗力が非常に低下しているときは帯状疱疹が再発することもあります。


帯状疱疹が人にうつることは、ほとんどありません。しかし、水ぶくれ

市立留萌病院  
☎49・1011

今月のコラムニスト  
麻酔科部長 川田 勝己

**学校 学生募集**

平成17年度留萌市あかしあ大学  
学生募集



平成17年度新入学生を募集します。多くの友人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、大学院修士課程2年、大学院博士課程1年、計7年間

入学式 5月10日(火)  
授業料 年1,000円  
留萌市中央公民館  
☎42・3333  
幌糠地区公民館  
☎46・1140

**検診 参加者募集**

春の健康管理  
「胃・肺・大腸がん検診」

期間 4月14日(木)〜4月17日(日)

時間  
午前6時30分〜  
午前7時30分〜  
午前8時30分〜  
午前9時30分〜

場所 はりとふる

■申込方法  
予約制です。事前にお申込みください。次の方は無料です。  
●留萌市国民健康保険加入者  
●70歳以上の留萌市民  
●生活保護世帯


市・げんき課  
☎49・2558

健診種類	健診料金	対象者
胃がん検診	1,500円	30歳以上の留萌市民
肺がん検診	X線検査	500円
	喀痰検査	1,000円
大腸がん検診	500円	40歳以上の留萌市民

40歳以上の留萌市民(喀痰検査は必要に応じて行う)

**福祉 高齢者**

65歳以上の方が対象です  
入浴助成券



市内各公衆浴場、温泉で利用できる共通入浴助成券を交付します。

■助成対象 市内在住の65歳以上の方  
■助成金額 各公衆浴場、神居岩温泉ともに100円(助成額が変わりました。)

■支給枚数 1人1冊

市・社会福祉課  
☎42・1807(直通)

**きのこの森 参加**

親子で参加しよう  
きのこの森づくり

原木(ホダ木)にシイタケの菌をしませんか。親と子(小学生)を対象に実施します。

■定員 100名(先着)

■申し込み締め切り 4月28日(木)まで

■持参するもの  
昼食・軍手・ビニールシート

原木(ホダ木)にシイタケの菌をしませんか。親と子(小学生)を対象に実施します。

送迎バスを運行します。当日きのこの汁を用意します。

5月14日(土)  
植菌 午前10時  
森林散策 午後1時  
ふるもっぺ憩いの森  
市・農林水産課  
☎42・1837(直通)

駐車場	時間
南町第2バス停	9:00
留萌中学校前	9:05
留萌合同庁舎前	9:10
JR留萌駅	9:20
ラルズプラザ前	9:25
留萌市役所前	9:30
港南中学校前	9:35
ローソン沖見店前	9:40
萌寿園前	9:45
会場	9:50

**国勢調査 調査員募集**

平成17年国勢調査員募集のお知らせ

本年10月に、「平成17年国勢調査」が実施されます。留萌市では、20歳以上で責任をもってご協力いただける方を、平成17年国勢調査の調査員として募集しています。

■調査員のこと  
調査員のしごとは、次のとおりです。  
調査員事務打合せ会に出席(9月上旬)調査活動の内容や調査票の記入方法などについて説明を受け、調査員のしごとの仕組みを理解します。

調査地域の確認など(9月20日〜22日)受け持ちの調査地域をあらかじめ確認し、各世帯に調査の周知用のパンフレットを配布します。

調査票の配布と取り集め(9月23日〜10月9日)調査票とその「記入のしかた」を各世帯に配布し、記入を依頼します。その後、各世帯を再訪問して、調査票を取り集めます。


調査書類の検査と提出(10月11日〜14日)取り集めた調査票などの書類を検査し、必要な記入を行って整理して、市に提出します。

国勢調査員は非常勤の国家公務員として総務庁長官から任命されます。

国勢調査員には報酬が支払われます。(報酬額は、受け持ちの調査区・調査件数等により配分して支払われます。)

詳細については、企画調整グループ統計担当におたずねください。

市・企画調整グループ  
☎42・1809(直通)





観光 スポット



市・農林水産課 42・1837(直通)

市内観光施設オープン情報

- 千望台休憩施設
留萌観光案内所
おみやげ処お勝手屋
留萌観光協会
留萌観光案内所
おみやげ処お勝手屋
留萌観光協会

健康 生活訓練



はーとふる
10:00-12:00
料金 年800円
市・げんき課
49・2558

機能訓練しませんか「リハる倶楽部」

仲間と一緒に一年間、生活訓練に取り組み、社会生活に自信をつけることを目指します。

少年団 団員募集



「留萌水泳スポーツ少年団」では新団員を募集します。
募集期間 4月4日(月)～4月13日(水)

はじめよう！たのしい水泳！みつけよう！あたらしい仲間

「留萌水泳スポーツ少年団」では新団員を募集します。
募集期間 4月4日(月)～4月13日(水)

教育 不審者から子どもを守るために

不審者から子どもを守ろう
通学パトロール隊
見守り隊
あなたにもできることはありませんか？
例え...見守り隊② 車にステッカー

子どもが危ない！ 今大人は何をすべきか～子どもを見守る目が必要です～

子ども自身が被害者・加害者になる事件が連日報道されていますが、留萌でも昨年12件の不審者による事件が発生しました。

子ども110番
萌ちゃんの家
波堤になります。皆さんのご協力をお願いします。

飼い犬 予防注射

平成17年度の集合による畜犬登録及び狂犬病予防注射を5月10日(火)から5月15日(日)まで実施いたします。

平成17年度集合による畜犬登録及び狂犬病予防注射

平成17年度の集合による畜犬登録及び狂犬病予防注射を5月10日(火)から5月15日(日)まで実施いたします。

募集 市民農園

留萌市民農園利用者を募集します
対象者 利用対象者は次に該当する個人又は団体とします。

留萌市民農園利用者を募集します

対象者 利用対象者は次に該当する個人又は団体とします。
留萌市に住所を有する方

環境 P R T R法(化学物質排出把握管理促進法)

4月1日から、P R T R法(化学物質排出管理促進法)に基づく新たな届出が始まります。
P R T R制度とは
事業所から環境に排出される有害な化学物質の排出量を事業者自らが把握して、国に届け出る制度です。

PRTR法の届出はお済みですか

PRTR法の届出はお済みですか
http://www.pref.hokkaido.jp/kseikatu/ks-kkhnz/prtr/index.htm
4月1日から、P R T R法(化学物質排出管理促進法)に基づく新たな届出が始まります。

スポーツ 募集

いきいきクラブ
対象・定員 60歳以上市街地区、幌糠地区各30名
期間 5月3日(市街12回・幌糠5回)

平成17年度スポーツ教室 総合型地域スポーツクラブ設立を目指しています！

キッズクラブ(幼児運動教室)
対象・定員 3～5歳児と保護者、親子20組
期間 5月11日 計9回
時間 10時30分～11時30分



観光 スポット



市・農林水産課 42・1837(直通)

市内観光施設オープン情報

- 千望台休憩施設
期間 4月16日(土)~10月31日(月)
時間 午前10時~午後6時
(6、7、8月は午後7時まで)
定休日 第1、3火曜日
(8月は無休、祝日は営業)
品目 ハンバーグ、チャーハン、スパゲティほか
市・経済振興グループ
42・1840(直通)

健康 生活訓練



はーとふる
10:00-12:00
料金 年800円
市・げんき課
49・2558

機能訓練しませんか「リハる倶楽部」

- 仲間と一緒に一年間、生活訓練に取り組み、社会生活に自信をつけることを目指します。
利用できる方
身体障害があり、機能訓練が必要な方(介護保険で介護認定を受けていない方)
内容 器械を使った訓練、レクリエーション、学習会など
日時 毎週木曜日

少年団 団員募集



事務局 高(たか)
43・7379
入団条件は、プールで顔がつけられること。身体が水に浮いて、多少泳げること。

はじめよう! たのしい水泳! みつけよう! あたらしい仲間

- 「留萌水泳スポーツ少年団」では新団員を募集します。
募集期間 4月4日(月)~4月13日(水)
募集人数 若干名
対象者 小学生以上の男子、女の子
活動日 週2回 1時間程度
体験練習期間あり
団費 月2000円

教育 不審者から子どもを守るために

不審者から子どもを守ろう
通学パトロール隊
見守り隊
あなたにもできることはありませんか?
例え...見守り隊② 車にステッカー

子どもが危ない! 今大人は何をすべきか ~子どもを見守る目が必要です~

子ども自身が被害者・加害者になる事件が連日報道されていますが、留萌でも昨年12件の不審者による事件が発生しました。
今、子どもたちは危険にさらされているのです。犯罪は知らない間に自分の足元まで忍び寄り寄って来ているのです。
警察や行政に頼るだけではなく、自分達が出来た事を出る範囲でいいのです、地域の大人がまず行動することが大切です。
市民一人ひとりの「目」が、子どもたちが大人から受ける被害を防ぐ防

子ども110番
萌ちゃんの家
波堤になります。皆さんのご協力をお願いします。
さあみんなで一緒に、身近な、できることから始めましょう。

飼い犬 予防注射

平成17年度集合による畜犬登録及び狂犬病予防注射

平成17年度の集合による畜犬登録及び狂犬病予防注射を5月10日(火)から5月15日(日)まで実施いたします。
犬の予防注射は年1回法律で義務付けられていますので、必ず受けられるようお願いいたします。
集合実施期間において、新たに犬生後91日を超えた犬を飼った場合の登録申請を会場です。
犬の予防注射は年1回法律で義務付けられていますので、必ず受けられるようお願いいたします。
犬の予防注射は年1回法律で義務付けられていますので、必ず受けられるようお願いいたします。

募集 市民農園

留萌市民農園利用者を募集します

対象者 利用対象者は次に該当する個人又は団体とします。
留萌市に住所を有する方
老人グループなど(代表者を有する)
子供会等大人の代表者を有する
区画
利用区画は原則として1個人又は1団体に対し1区画とします。
1区画 20坪(約66㎡)
125区画を募集予定
利用期間
利用期間は運営委員会の定めた日(5月中旬)

環境 P R T R法(化学物質排出把握管理促進法)

4月1日から、P R T R法(化学物質排出管理促進法)に基づく新たな届出が始まります。
P R T R制度とは
事業所から環境に排出される有害な化学物質の排出量を事業者自らが把握して、国に届け出る制度です。
P R T R制度は、有害性のある化学物質が、どのような発生源から、どれくらい環境中に排出されたかなどのデータを把握し、それを集計したものを公表する仕組みで、環境汚染の未然防止に関する国民の関心の高まりや国際的な動向なども踏まえて、新たな手法として制度化されたものです。
P R T R法の正式名称は、特定化学物質の環境への排出量の把握等及び管理の改善の促進に関する法律」といい、平成11年7月に制定されています。

PRTR法の届出はお済みですか
http://www.pref.hokkaido.jp/kseikatu/ks-kkhzn/prtr/index.htm

スポーツ 募集

いきいきクラブ
対象・定員 60歳以上市街地区、幌糠地区各30名
期間 5月~3月(市街12回・幌糠5回)
時間 要項でお確かめ下さい。
場所 市内パークゴルフ場・幌糠地区公民館ほか
内容 運動を通しての健康・仲間づくり
参加料 1000円(傷害保険料ほか)
市・スポーツセンター内
42・2917

平成17年度スポーツ教室
総合型地域スポーツクラブ設立を目指しています!

キッズクラブ(幼児運動教室)
対象・定員 3~5歳児と保護者、親子20組
期間 5月~11月 計9回
時間 10時30分~11時30分
場所 スポーツセンターほか
内容 楽しい運動で体力づくり
参加料 2000円(傷害保険料)
ジュニアクラブ
対象 小学校3年生~6年生
期間 5月~2月 計34回
時間 基本は16時~18時
場所 スポーツセンターほか
内容 卓球・バスケット・水泳・バドミントン・スキー教室など
参加料 500円(傷害保険料)