

留萌 広報

その美しさに息を呑むほどの夕陽と世界三大波濤のまち



留萌市公式LINE
QRコード

表紙 / 第26回萌っこ春待里「萌っこばんばレース」の様子

特集1 / 留萌市公式LINE 便利な機能がいっぱいあります！

特集2 / 令和6年度の主要施策と予算

特集3 / 「快適な都市づくり」のための下水道の役割
纏（まとい）

2024 **4** NO.793
月号



留萌市公式LINE 便利な機能がいっぱいあります!

公式LINEが始まって、約1年が経ちました！
便利な機能がたくさんありますので、ぜひご活用ください。

特集

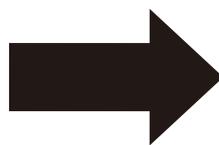
問 市・政策調整課

TEL 42-1809

●こんなお悩みありませんか？



LINEを活用して
みましょう!



① <暮らしの情報> を選択

② <子育て> を選択

※子育て情報のほかに、医療や届出・
証明書、公共交通があります。

知りたい情報をすぐ
に知ることができて、
便利だね!



③ <妊娠・子育て> を選択

④ <保育園幼稚園> を選択

⑤ 保育園の情報が掲載されているページに飛びます
(留萌市ホームページ)

●みなさんの気づき、私たちへ教えてください



LINEを活用して
みましょう!



- ① <道路損傷・不法投棄の通報> を選択
- ② <LINEでこのまま通報> を選択

内容を確認し、
現場へ向かいます!



- ③当てはまる項目を選択
- ④損傷部分の写真を送る
- ⑤損傷部分の状況について当てはまるものを選択
- ⑥位置情報とその場所が分かる写真を送って完了!

道路損傷の他に、公園内の遊具損傷やごみの不法投棄なども通報することができます!

※実際にあった
ベンチの損傷や
不法投棄の現場





令和6年度の 主要施策と予算

市では、心豊かなまち「るもい」の実現に向け、皆さんの期待と信頼に応えることができる市政運営に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809 / 問 市・財務課 TEL 56-0025

令和6年度の主要施策

▼令和6年度は、第6次留萌市総合計画のテーマのもと、「5つの実行」として5項目を重点的な柱に位置付け、取り組みを進めてまいります。市では、市政執行方針「重要施策」と第6次留萌市総合計画「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営」に基づき、主要施策をはじめとする各事業に取り組んでいきます。

●市政執行方針「5つの実行」

1. 市民の生活力向上

市民誰もが生き生きと働ける元気なまちを目指し、地域産業の活性化と地元企業などへの積極的な支援により、雇用の創出や人手不足の解消に取り組めます。

2. 活気ある元気なまちづくり

市民、企業、行政が一体となり、留萌の自然環境を最大限に生かした活力ある地域づくりの基盤整備と特産品開発の強化、留萌ブランドの向上を目指します。

3. 教育・子育て環境の充実と子どもたちの夢の実現

地域で子育てを支え合う機能の充実や医療費無償化を「高校生」まで拡充する子育て世代の負担軽減、地元高校も含めた地域の特色のある教育環境やスポーツ、文化活動の充実を目指します。

4. 市民が安心して暮らせるまち

市民の命と財産を第一として、市民生活に関わる支援を柔軟かつ迅速に行い、地域医療の充実・強化や市民が利用しやすい利便性の高い公共サービスの導入に向けた環境整備を加速化します。

5. 確かな財政運営と信頼

昨今の様々な社会情勢の変化に対応していきながらも、市民生活に影響を及ぼさないよう、中期財政計画に基づく5つの財政規律や財政見通しの状況について、これまでと同様に、広報誌などを通じて市民の皆さんにお伝えしていくとともに、今後必要となる施設の整備や更新に備え、中長期的な公債費負担の適正な管理を徹底していくほか、市税などの自主財源の確保と併せて、ふるさと納税の取組強化による財源確保と有効活用を図りながら、攻めと守りの堅実な財政運営を進めていきます。

■令和6年度の主要施策（※一部を抜粋）

▼第6次留萌市総合計画の「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営（その他の事務）」に基づいた主要施策は、次のとおりです。

基本政策 産業・港・雇用

目指す姿「地域産業の活性化と起業の促進、働きやすい環境づくり」

継続 地元企業応援助成金 …………… 1,340万円

地域経済・雇用・まちづくり等において重要な役割を担う地元企業者の様々な事業活動や人材確保・育成等を応援することにより、地域内における持続的な経済循環の促進を図ります。

新規 地元企業人材確保応援事業 …………… 439万6千円

地元企業紹介サイトを通して、地元企業の魅力を市内・市外に発信することにより、地元企業の人手不足の解消を図るとともに、都市部から市内へ働き手となる若者を呼び込むことにつなげます。また、移住定住対策として、奨学金返還支援制度を創設し、企業と連携しながら若手社員の負担軽減を図り、移住定住者の増加につなげます。

継続 移住応援助成事業 …………… 802万円

子どもたちの勉強・スポーツ・文化活動を応援することで地域の活性化と移住人口の増加を図り、留萌市で目標に向かって意欲的に取り組みたい子どもたちを対象に家賃等の一部を助成するほか、一定の要件を満たし東京圏から留萌市に移住した方に対し支援します。

また、移住した学生を受け入れている下宿等を営む事業者に対し、運営費の一部を支援します。

基本政策 観光・交流

目指す姿「魅力あふれる留萌ブランドの発信とおもてなしの向上」

継続 モンベルアウトドア観光構築事業 …………… 405万3千円

(株)モンベルとの連携によるアウトドアアクティビティのメニュー化に向け、地元アウトドア愛好家で形成される「るもいアウトドア観光ネットワーク会議」を中心とした体験事業の実施により、アウトドアへの機運醸成を図るとともに、モンベルフレンドエリアへの登録により、モンベルクラブ会員113万人に対して留萌管内の魅力発信を行います。

継続 アウトドア観光拠点形成推進事業 …………… 1,159万3千円

アウトドア観光をけん引し、商品造成やツアー展開を担う地域DMOの登録を目指し、組織化の検討や地域での観光データ収集及び分析を行い、効果的な戦略を策定できる準備を行い、地域一体となった「稼ぐ観光」へシフトしていきます。また、旧JR留萌本線の廃線遺構を活用したモデルツアーやSL移設に係る調査設計、ミニSLの購入などを行い、道の駅るもいにおいて、旧留萌駅の面影を再現し、新たな観光客の誘客を図ります。

継続 ふるさと応援推進事業 …………… 21億5,488万円

財源確保や地域振興の促進に向け、ふるさと納税寄附募集のための広告宣伝・首都圏でのPRを実施、寄附者への返礼品の提供、ふるさと納税ポータルサイト・中間事業者との業務委託による寄附受入チャンネルの構築、また留萌にゆかりのある方へのふるさとに対する愛着と誇りを育み、留萌の応援団による地域の活性化を目指すため、東京、札幌各ふるさと会へ参加します。

新規 関係交流人口増加・移住促進事業 …………… 913万9千円

移住希望者の住居確保のため、空き家所有者と空き家利用者をつなぐマッチングの仕組みとなる空き家バンク制度の構築、移住希望者に対する相談体制の強化、留萌市を認知していなかった層と新たな関わりを築くため、地域固有のNFTアートをふるさと納税制度を活用して発行します。

新規 地域の魅力向上発信事業 386万2千円

市の関係人口の増加に向け、魅力発信のためのメディアミックスによるプロモーションを行い、留萌地域の認知度の向上を図ります。また、市若手職員のアイデア創出ワークショップを実施し、マチづくりに対する意識を高めながら発信力強化を図ります。

基本政策 健康・福祉

目指す姿 「市民の自発的な課題解決と安心した地域福祉・地域医療の充実」

継続 住民組織運営助成金 1,285万4千円

住民組織の自主活動の促進を図り、災害時における会館の確保、住民福祉の増進と連帯する地域づくりを進めるため、地域における住民組織の行政協力と街路灯及び会館維持費、会館解体費の一部を助成します。

【拡大】 町内会館解体費：会館の解体に要する経費の2/3、上限額100万円（R5は50万円）

新規 骨髄ドナー助成金 10万円

骨髄ドナーが移植手術をする際に、「職員にドナー休暇制度を付与した企業」または「休暇制度を受けられないドナー」に対し、1件につき10日を限度に、1日1万円を助成することで、骨髄移植の推進を図ります。

新規 带状疱疹予防接種助成事業 1,801万7千円

現在、任意接種となっている带状疱疹予防に効果のあるワクチンの接種に対し、その費用の一部を助成することで予防接種を推進し、带状疱疹の発症を未然に防ぎます。

基本政策 教育・子育て

目指す姿 「学校・家庭・地域が連携した教育と子育て環境の充実」

新規 子どもたちのプロフェッショナル観戦等助成金 200万円

子どもたちが現在取り組んでいる、スポーツや文化活動などにおいて、トップアスリート等の卓越したパフォーマンスを身近に感じてもらうことにより、プロから学ぶ技術、動き、魅力、楽しさ等を知ってもらうため、プロスポーツ等の観戦費用の一部を助成します。

継続 空調設備整備事業（小学校・中学校） 1,633万5千円

令和5年8月の北海道全域としては初となる「熱中症アラート」が発令される記録的な猛暑が続いたことを受け、児童生徒の熱中症を予防する環境を整備するため、小・中学校への空調設備の設置に向けた実施設計を行います。

新規 本を楽しむ空間づくり整備事業 2,795万円

市民のニーズに対応した蔵書の充実により、新規来館者の開拓やリピーターの増加等、図書館の利用促進を図るほか、館内全体への空調設備の設置により、利用者の快適な環境づくりを図るとともに、猛暑時において高齢者などが暑さをしのぐことができるスペースを確保します。

新規 学校給食費物価高騰対策支援金 1,272万円

物価高騰に伴う子育て世帯への経済的負担を軽減するため、学校給食費の改定額影響分を支援します。

新規 多子世帯学校給食費無償化事業 648万5千円

多子世帯に対する経済的な負担を軽減するために、第3子目以降の学校給食費を無償化することにより、児童生徒が安定した学校生活を送り、また、子どもを産み、育てやすい環境を整備します。

新規 児童センター・留守家庭児童会空調設備整備事業 …………… 991万1千円

児童センター及び留守家庭児童会に空調設備を設置することにより、留守家庭児童会や自由来館で来館する児童生徒の熱中症を予防し、安全・安心な環境で児童生徒の健全育成を行います。

継続 多子世帯保育料無償化事業 …………… [歳入] △ 1,459万3千円

同一世帯で複数の未就学児が保育所等を利用している場合において、3歳児未満で、かつ、保育料の算定で第2子として取り扱う児童の保育所保育料を無償化しており、令和6年度より対象を拡大し、18歳未満の子どもがいる多子世帯についても、保育料の算定で第2子以降として取り扱い、保育料を無償化します。

基本政策 防災・防犯

目指す姿「一人ひとりの安全意識の向上と地域のつながりの一層の強化」

新規 地域防災計画改定委託料 …………… 473万円

留萌市地域防災計画を、災害対策基本法などの各種関係法令や北海道地域防災計画の改定との整合性が図られ、留萌市の現況や地域特性が考慮された計画に改定します。

新規 留萌消防団幌糠分団詰所移転整備事業 …………… 2,938万4千円

留萌消防団幌糠分団詰所については昭和37年9月に建築され、62年が経過することから、経年劣化による老朽化が顕著であり、災害発生時の災害対応拠点として十分な役割を果たせないことから、詰所機能を幌糠農業支援センター内に移転し、消防、防災力の充実を図ります。また、現詰所については崩壊する可能性もあることから、解体撤去を行います。

基本政策 環境・都市基盤

目指す姿「都市機能の効率的な集積と地域資源の利活用」

継続 空き家等適正管理事業 …………… 1,020万8千円

空き家等の管理については第一義的な責任は所有者にあるとされていますが、適切に管理されていない空き家が増加しており、中には倒壊の危険がある特定空き家も存在していることから、空き家所有者に対する啓発や、特定空き家については略式代執行により市が解体を行うなど、空き家を適正管理します。

継続 海洋再生可能エネルギー発電等調査研究事業 …………… 189万1千円

将来的に留萌沖の一般海域での洋上風力発電事業を実施するため、促進区域の指定及び基地港湾の指定を目指し、国内の海洋再生可能エネルギー発電事業の先進地における取組状況の調査・研究を行います。

継続 高齢者市内バス無償化実証実験事業 …………… 1,277万7千円

留萌市内に住所を有する満70歳以上の高齢者に対し、市内バス路線の運賃を全額助成することで、社会活動の参画促進及び公共交通の利用促進を図るとともに、バス事業者への支援により、持続可能な公共交通の実現に向けた実証実験を行います。

市民に信頼される行政運営（その他の事務）

新規 出張共用車（PHEV）導入事業 …………… 521万4千円

ゼロカーボンシティの実現に向け脱炭素化を推進するため、出張共用車としてPHEV車（プラグインハイブリッド車）を導入します。

令和6年度の予算

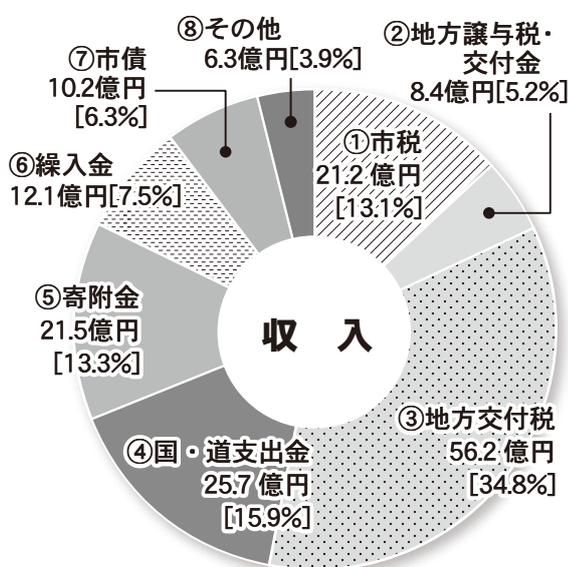
▼令和6年度当初予算については、第2期留萌市中期財政計画に基づく、5つの財政規律を考慮した予算編成としています。

歳入では市税の減少を見込む一方で地方交付税や定額減税に伴う地方特例交付金の増加など、前年度を上回る一般財源を見込んでいます。歳出では依然として物価高騰の影響により経費が増加し、また、病院事業会計への繰出金の増加などを見込んでいることから、1億9,572万円の収支不足が発生し、財政調整基金繰入金を計上する当初予算編成となっています。

●令和6年度 一般会計予算

▼令和6年度一般会計の当初予算額は161億5,836万円となり、留萌市応援寄附金の増加に伴うふるさと応援推進事業の増加や留萌市応援基金を活用した政策事業の取組強化など、予算総額では17億581万円の増加となりました。

総額 161億5,836万円 (前年度比+17億581万円) [11.8%増]

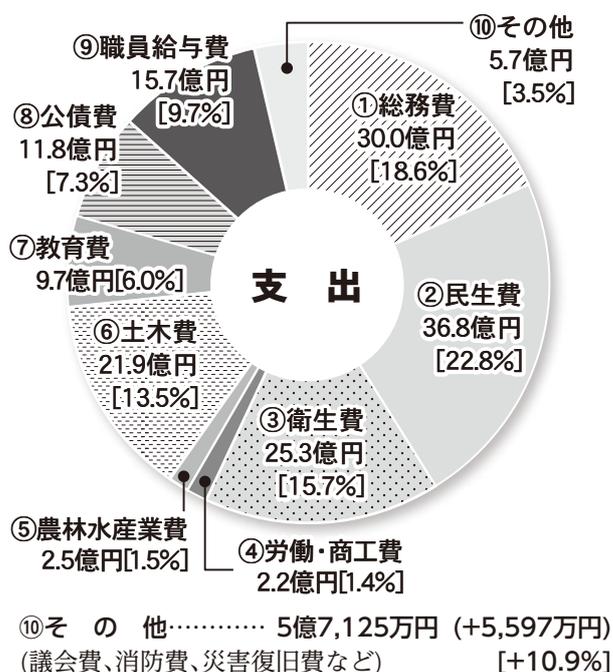


【収入】

①市税	21億1,989万円	(-1億1,048万円)	[-5.0%]
(市民税や固定資産税など)			
②地方譲与税・交付金	8億4,013万円	(+7,897万円)	[+10.4%]
(国税に対して一定の割合で国から交付)			
③地方交付税	56億1,800万円	(+1億4,800万円)	[+2.7%]
(市の財政力に応じて国から交付)			
④国・道支出金	25億7,073万円	(-4,628万円)	[-1.8%]
(国や道からの負担金や補助金)			
⑤寄附金	21億5,600万円	(+9億5,600万円)	[+79.7%]
(ふるさと納税による市への寄附)			
⑥繰入金	12億859万円	(+6億471万円)	[+100.1%]
(基金の取り崩し)			
⑦市債	10億1,780万円	(+1,560万円)	[+1.6%]
(市の借入金)			
⑧その他	6億2,722万円	(+5,929万円)	[+10.4%]
(使用料や分担金、負担金)			

【支出】

①総務費	29億9,965万円	(+12億4,732万円)	[+71.2%]
(総務管理、徴税、ふるさと納税経費など)			
②民生費	36億7,980万円	(-1億3,665万円)	[-3.6%]
(子育て支援や障がい者福祉、生活保護など)			
③衛生費	25億3,373万円	(+5億1,240万円)	[+25.4%]
(各種健診(検診)や予防接種、ごみ処理など)			
④労働・商工費	2億2,488万円	(-1億3,446万円)	[-37.4%]
(雇用対策や観光振興、地域経済対策など)			
⑤農林水産業費	2億4,498万円	(+1,621万円)	[+7.1%]
(農林水産業支援など)			
⑥土木費	21億8,730万円	(-8,087万円)	[-3.6%]
(道路の整備や公園・市営住宅の管理など)			
⑦教育費	9億6,959万円	(+1億6,795万円)	[+21.0%]
(小・中学校の運営やスポーツ、芸術文化振興など)			
⑧公債費	11億7,804万円	(-6,456万円)	[-5.2%]
(借入金の返済金)			
⑨職員給与費	15億6,914万円	(+1億2,251万円)	[+8.5%]
(市職員の給与や退職手当など)			



令和6年度 会計別予算

区 分	令和6年度予算額 (前年度比)	市債残高 (見込み額)	
		令和5年度末	令和6年度末
一 般 会 計	161億5,836万円 (+ 17億581万円)	117億9,867万円	117億1,827万円
特 別 会 計	国民健康保険事業会計	18億3,606万円 (- 1億2,647万円)	-
	後期高齢者医療事業会計	4億2,592万円 (+ 2,570万円)	-
	介護保険事業会計	20億9,205万円 (- 9,855万円)	-
	港湾事業会計	1億2,397万円 (- 1,444万円)	5億1,674万円
	下水道事業会計※	(- 12億5,573万円)	66億9,858万円
企 業 会 計	下水道事業会計※	18億8,406万円 (+ 18億8,406万円)	-
	水道事業会計	19億7,631万円 (+ 4億2,646万円)	29億4,919万円
	病院事業会計	74億1,456万円 (+ 2億8,760万円)	39億6,529万円
合 計	319億1,128万円 (+ 28億3,444万円)	259億2,847万円	258億4,812万円

※下水道事業会計は令和6年度から企業会計へ移行
(各会計ごとに四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。)

主な基金の残高状況

▼市の一般会計では、年度間の財源調整や市債の償還、公共施設の整備などのための財源として、15種類の基金を設けています。

区 分	令和4年度末 残 高	令和5年度末残高(見込み)(整理予算19号補正後)			令和6年度末残高 (見込み)		
		取り崩し	積み立て	残 高	取り崩し	積み立て	残 高
財政調整基金	16億8,756万円	2億5,517万円	2億3,503万円	16億6,742万円	1億9,572万円	3万円	14億7,173万円
減 債 基 金	1億円	-	2,965万円	1億2,965万円	1,482万円	-	1億1,483万円
公 共 施 設 整 備 基 金	21億6,346万円	5,465万円	5万円	21億886万円	1億2,484万円	64万円	19億8,466万円
留萌市応援基金	9億5,144万円	5億2,342万円	9億9,504万円	14億2,306万円	7億5,786万円	10億6,640万円	17億3,160万円
そ の 他	5億4,334万円	8,565万円	2,008万円	4億7,777万円	1億1,534万円	2,461万円	3億8,704万円
合 計	54億4,580万円	9億1,889万円	12億7,985万円	58億676万円	12億859万円	10億9,169万円	56億8,986万円

(各基金ごとに四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。)

各基金の設置目的

- ・ 財政調整基金 …… 年度間の財源の不均衡を調整するための基金
- ・ 減 債 基 金 …… 市債の償還の財源とするための基金
- ・ 公共施設整備基金 …… 公共施設整備の財源とするための基金
- ・ 留萌市応援基金 …… 留萌市応援寄附金(ふるさと納税等)を積み立てた基金
- ・ そ の 他 …… 社会福祉振興基金や芸術文化振興基金、スポーツ振興基金など

◎令和6年度の主要施策と予算の詳細については、市ホームページをご覧ください。[主要施策]に関することは市・政策調整課、「予算」に関することは市・財務課の各ページをご覧ください。

▼留萌市HP



留萌市 政策調整課 (※または財務課)

検 索



特集

「快適な都市づくり」のための 下水道の役割

下水道は、衛生的で快適な生活環境に役立っているとともに、浸水被害の発生を防いでいます。

問 市・上下水道課 TEL 42-2049

下水道事業受益者負担金について

●受益者負担金制度

公共下水道の建設には、膨大な費用と長い年月が必要です。

下水道の建設費の全額を公費でまかなうことは、下水道を利用できない方も負担することとなり、公平ではありません。この観点から、下水道の整備によって利益を受ける方に建設費の一部を負担してもらう制度があり、その負担金を「受益者負担金」と呼びます。

(都市計画法第75条・留萌市下水道事業受益者負担金条例)

●負担金の対象となる土地

市では、下水道が使用できるようになる地域を、「賦課(租税などを割り当てて負担してもらうこと)対象区域」として告示します。そして、区域内の土地保有者には、申告書を送付して土地の地番や地積、受益者名などを申告していただきます。

その申告書に基づき、各受益者の負担金額が決定します。なお、申告がない場合は、公簿に基づいて負担金額を決定します。

●負担金の額

受益者に負担していただく負担金は、1㎡当たりの単位負担金額510円(単位負担金額)に面積を乗じた額です。

受益者負担金 \parallel 510円 \times 所有面積(㎡)

前納報償金制度

受益者負担金を2年以上まとめて前納しますと、総額に対して2年分で約1%、3年分で約3%、4年分で約7%、5年分で約12%の割合で前納報償金が支給されます。(個人が所有する土地に限ります。)

事例

330㎡(約100坪)の土地の場合
負担金の5年分の総額は
 $330 \text{ m}^2 \times 510 \text{ 円} = 168,300 \text{ 円}$ (10円未満切捨て)
報償金は、総額に対する割合を乗じた額です
5年分全額を納付された場合
 $168,300 \text{ 円} \times \text{約}12\% = 20,190 \text{ 円}$ (10円未満切捨て)

この報償金の対象となる納付期限は、各年度の第1期(7月31日まで)の納期内です。

自己資金の方は補助金制度が受けられます

市では、できるだけ早く水洗トイレへの改造工事や生活排水を、公共下水道に接続する工事をしていただくために、補助金制度を設けています。

●補助対象者

全額自己資金により水洗トイレ改造等工事を行う個人住宅(新築は除く)の所有者又は、その所有者の同意を得た使用者で次の要件を備えている方。

- ①処理開始の日から1年以内に居住住居の既設の汲み取りトイレあるいはし尿浄化槽を水洗トイレに改造し、同時に排水設備を設置する工事を完了させること。
- ②市税及び受益者負担金を滞納していないこと。

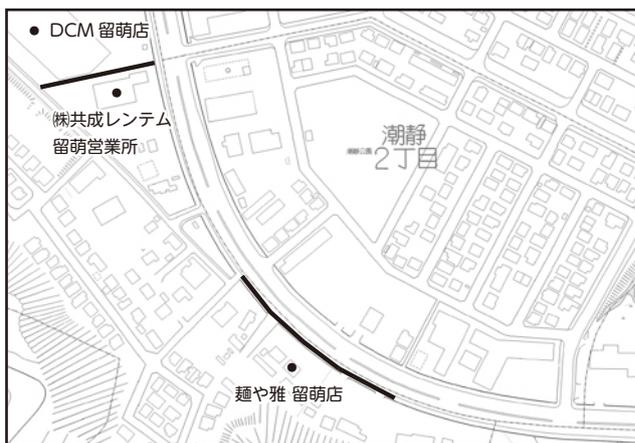
●補助金の額

- ①汲み取りトイレ及び排水設備の改造を同時に行ったとき 43,000円
- ②浄化槽から公共下水道に切り替えたとき 13,000円

●補助金の申請手続き、補助金の交付

市への申請手続きは、指定工事店にご相談ください。補助金は、工事完了後申請者の銀行口座に振り込まれます。

下水道污水管整備工事を実施します



▼令和6年度の工事予定箇所は、上記の通りになります。工事期間中は、工事に伴う騒音などで近隣住民の皆さんにご迷惑を掛ける場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

■ 融資あっせん制度をご利用ください

市では、できるだけ早く皆さんに、水洗トイレへの改造工事と排水設備の設置をしていただくため、工事資金融資あっせんを無利子で行っています。

●融資あっせん対象者

個人が所有する居住用住宅（店舗併用住宅等の住居部分含む）又は、その所有者の同意を得た使用者で、市に住所を有し、次の要件を備えている方。

- ①所有者又は使用者が法人でないこと及び新築住宅でないこと。
 - ②自己資金のみでは、工事費を一時に負担することが困難であること。
 - ③市税、受益者負担金の滞納がないこと。
 - ④融資金の償還能力があること。
 - ⑤市内居住の連帯保証人があること。
- （上記③④の要件を備えている）

●融資の額

- ①汲み取りトイレの改造及び排水設備の設置を同時に行うとき
便器1基のとき 58万円以内（便器2基のときは、相談してください。）
- ②浄化槽から公共下水道に切り替えるとき 1件につき 26万円以内

●利子

市が全額負担します。

●償還

償還方法は、元金均等の60か月以内の月賦償還となります。

例) 58万円を60回で支払う場合。

第1回目 13,600円 第2回目以降 9,600円

融資金の借入契約等については、借受人が直接金融機関と行っていただきます。

返済は、借受人の預金口座から自動振替の方法により行うことになります。

留萌市排水設備指定工事店一覧表

所在地	指定工事店名	電話番号
留萌市	株式会社熱源	42-3081
	株式会社ハチ口	42-3311
	株式会社不二水道	42-1955
	ナリタ設備	49-2355
	北興機械株式会社	42-3615
	株式会社パイプライン	42-8622
旭川市	株式会社原田設備工業	0166-73-5260
	丸信衛生工業株式会社	0166-23-2528
	大建工業株式会社	0166-60-5500
	株式会社エーステック	0166-37-1444
	有限会社コンサル舎・とやま	0166-74-4856
	共栄工業株式会社	0166-73-6922
滝川市	株式会社弘谷住宅設備	0166-31-1719
	有限会社アップ	0166-63-0005
砂川市	株式会社コーテック	0166-40-0133
	株式会社道央ハウジング	0125-24-0357
羽幌町	オーハン総合設備株式会社	0125-74-6163
沼田町	北日本設備株式会社	0164-62-3592
新十津川町	有限会社松尾住設	0164-35-1672
	株式会社日出開発	0125-76-2055

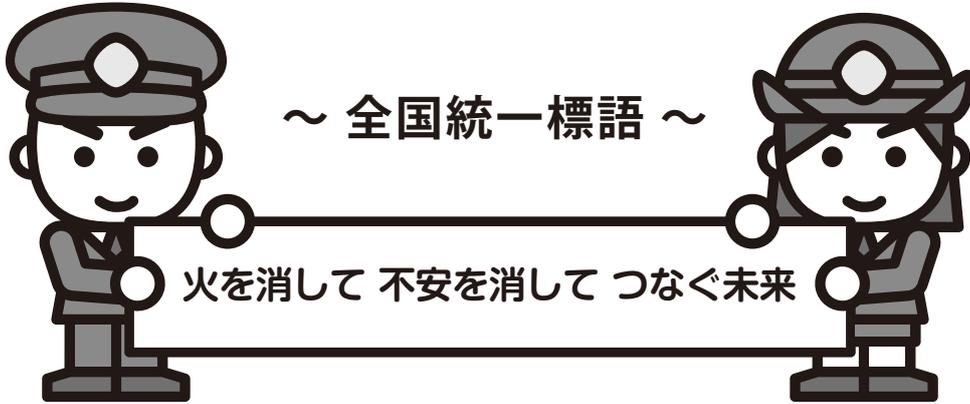
（令和6年1月26日時点）

●申請手続き、その他

市への申請手続きは、指定工事店にご相談下さい。借受契約は、取扱金融機関との個人契約になりますので、金銭消費貸借証明書・印鑑及び印鑑証明書（借受人・連帯保証人）などが必要となります。融資資金は、排水設備指定工事店の口座へ直接振り込まれます。

春の火災予防運動

実施期間 令和6年4月20日(土)～30日(火)



第74号

春になり空気が乾燥する季節になってきました。また、この時期は風の強い日が多くなり、家庭での火の用心はもちろん、職場や外出先などでも火の取り扱いには十分ご注意ください。

また、火災予防運動期間中は各種行事を行いますので皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

春の火災予防運動 関連行事のお知らせ

○火災防御訓練 令和6年4月19日(金)

実施場所 『市内対象物で実施予定!』

※実施場所等につきましてはお問い合わせ下さい。

○防火サイレン吹鳴

令和6年4月20日(土)～4月26日(金)20時(10秒間)

○防火広報

春の火災予防運動期間中は、消防車両が市内を巡回し広報を行います。



積極的な自衛消防訓練の実施をお願いします！

既に各事業所の皆さまには、自衛消防訓練を実施していただいているところであり、ご存じの事では御座いますが改めて自衛消防訓練の積極的な実施をお願いさせていただきます。

防火対象物（一般住宅以外の建物）の自衛消防訓練については、実施が法令で定められております。これは、火災や災害が発生した場合に迅速に避難を完了させることや、初期消火を適切に実施することにより被害の拡大を防ぐことを目的としており、消防へ通報を行ってから消防車が到着するまでの間を、事業所の皆さまで埋めて頂き被害を最小限に抑えることに繋がっていきます。そこで事業所の皆さまには、消防隊が到着する前の活動をイメージした訓練を積極的に行って頂きたく存じます。そのため、自衛消防訓練を自主訓練で行い改めて災害時の役割等を確認して頂き、ご不明な点はお問合せを頂けましたら留萌消防署予防課予防係にて適切な指導をさせていただきます。

もちろん、初めて訓練を実施する新規の事業所様には、現地での指導も行ってまいります！



有料老人ホームの関係者の皆様へ

～火災から大切な命と財産を守るために万全な防火対策を行いましょう～

令和5年11月28日、大阪市の有料老人ホームで火災が発生し、9名の方が負傷されるという被害が発生しております。総務省消防庁の発表では、火災原因は調査中としているものの、多数の傷病者が発生した要因として避難経路となる通路や階段室に煙が流入し、避難中に入所者が煙を吸うなどしたことが原因とされております。

有料老人ホーム等は、自力避難が困難な者を含む高齢者等が利用する施設であることから、日頃からの火災予防とともに、火災時の避難誘導が極めて重要となります。

つきましては、類似の火災被害を防止するため、有料老人ホームの関係者の皆様及び入所されている方は以下の項目についてご確認していただき、火災予防に万全を期されるようお願いいたします。

※一戸建て住宅に居住されている方も、日頃の火災予防のご参考にして頂けますと幸いです。

火災になった時に命を守るために！

① 出火防止対策の徹底

各居室においても「火気設備の適切な取り扱い」や「火の消し忘れの確認」等を徹底すること！近年は電気火災が増加傾向にあることから、「電気コンセントをたこ足配線にしない」「劣化した電気コード等は使用しない」「リチウムイオン電池の取り扱いに注意する」といったことを徹底する。

② 廊下、階段、避難口等の維持管理

廊下や階段などの避難経路に、避難の支障になる物品等が放置されないよう日頃から建物の維持管理をお願いします。また、防火上必要な設備（防火戸など）についても、万が一の時にきちんと作動するよう、維持管理を徹底しましょう！

③ 初動対応の確保

火災時において職員等による初期消火、避難誘導、通報等が確実になされる体制が確保されているか確認すること。特に、夜間等に火災が発生した場合には、少数の職員等により自力避難が困難な者を含む高齢者等の避難誘導等を行う必要があることから、当該状況を想定した自衛消防訓練については積極的に実施すること。

消防法令の遵守について

近年、消防法令違反を放置することにより、火災時等の被害が拡大する事案が全国各地で見受けられます。法令で定められた消防用設備等の設置・維持管理を適切に行うことは、災害時の初動対応や被害拡大防止に大きな意味を持ちます。また、消防法令違反には厳しい罰則が設けられており、消防機関にも大切な生命・財産を守るために適切な指導を行うよう求められています。今一度、皆様の防火対象物で法令違反等がないかご確認を頂き、積極的な法令遵守をお願い致します。

※例～消防法第5条第1項違反（防火対象物の位置、構造、設備又は管理の状況について）

罰則：2年以下の懲役・200万円以下の罰金、両罰1億円以下の罰金！

誌面に関するお問い合わせ、火災予防に関するご相談は

火災から 生命を 守ろう

留萌消防組合 留萌消防署

予防課予防係 (電話) 0164-42-2211 (FAX) 0164-43-5150

ホームページは、「留萌市」又は「<https://www.e-rumoi.jp>」で検索

「トップページ>組織から探す>留萌消防組合消防本部予防課」

少年消防クラブ員募集中！

留萌少年消防クラブは防火・防災への知識や意識を高めてもらうことを目的とし様々な活動を行っています。

対象は小学校1年生から中学校3年生までです。ご興味がある方やご加入されたい方は留萌消防署予防課予防係までご連絡下さい。





知りたい情報がいっぱい!

くらしのお知らせ



凡例 → **日** 日程・日時 **所** 場所・会場 **対** 対象 **定** 定員 **費** 費用 **内** 内容 **申** 申込方法など
問 問い合わせ **TEL** 電話 **FAX** ファクス **HP** ホームページ **メ** メールアドレス

暮らし・手続き 法律に関する悩みごとはありませんか？(留萌市内無料法律相談会)

▼市民を対象にした無料法律相談会を開催します。旭川弁護士会に所属する弁護士が、遺産相続や離婚問題、金銭の貸借などの相談に応じます。

相談会に参加するためには、前日までに下記へ予約が必要です。参加予約は先着順となります。

●電話予約から相談会参加までの流れ

- ①相談会の前日までに市・市民課へ電話する。
- ②相談時間を予約する。
※予約する際に相談内容をお伝えください。
- ③相談会当日、会場へ行き弁護士に相談する。

日 4月17日(水)
13:00 ~ 16:00 (30分×6枠分)

所 保健福祉センターはーとふる

申 4月16日(火)まで(土・日曜日を除く)

問 市・市民課

TEL 56-5003

暮らし・手続き 「4月の粗大ごみ収集日」について

▼収集の申し込みは、収集日2日前(閉庁日はその前の平日)の午後3時までに下記へお願いします。

●4月の粗大ごみ収集日 **日** **所**

17日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
18日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
19日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
24日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、未広町、旭町
25日(木)	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
26日(金)	緑ヶ丘町、東雲町、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

問 留萌南部衛生組合

TEL 43-2555 / 43-2588

暮らし・手続き 住宅改修に係る助成について

▼市では、地域経済の活性化などを図るため、「留萌市住宅改修促進助成事業」を実施します。

この事業では、住宅のリフォームに係る経費の一部(100万円以上の工事(消費税および地方消費税を含む)を対象に最高20万円)を助成します。助成の申請は、改修工事が始まる前に必ず市・経済観光課(市役所東分庁舎2階)で行ってください。なお、改修工事の施工は、「留萌市住宅改修促進助成事業」で登録された市内の企業および事業所に限ります。

内 受付開始日: 4月12日(金) 13:00 ~

問 市・経済観光課 **TEL** 42-1840

暮らし・手続き 「土地・家屋の固定資産価格などの縦覧」について

▼「土地・家屋価格等縦覧帳簿」とは、市内の土地や家屋の価格(評価額)などを記載した帳簿をいいます。

市内に土地や家屋を所有する納税義務者は、価格などを近隣と比較するためにこの帳簿を縦覧することができます。縦覧期間は次の通りです。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 4月1日(月) ~ 5月31日(金)

8:50 ~ 17:20 (土・日曜日・祝日を除く)

所 市・税務課(市役所本庁舎2階)

問 市・税務課

TEL 42-1804

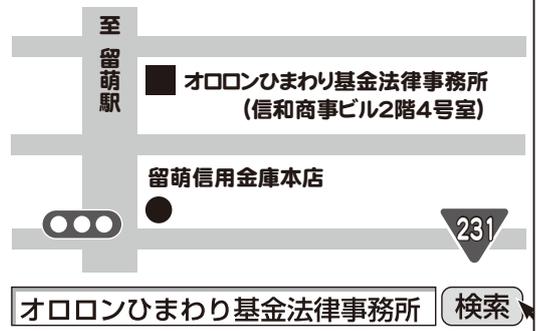
オロロンひまわり基金法律事務所

●業務時間 / 9:00 ~ 18:00 ●休業日 / 土・日・祝日
 留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

法律相談随時受付 相談料 5,500円(税込)

【相談までの流れ】①電話で事情を説明→②相談予約→③弁護士に相談

※お電話だけで終了した場合は、相談料は発生しません。
 ※低所得者向けの相談料援助制度(法テラス)も利用可。



オロロンひまわり基金法律事務所

検索

暮らし・手続き 「市営墓地（一般墓地・合同墓）の使用」について

▼一般墓地の貸し付けと合同墓の受け付けを行っています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●一般墓地使用料

①甲・乙・A・B・C地区……1㎡につき 35,000円
②D・E地区 ……………1㎡につき 56,000円

●合同墓使用料(管理料を含む)

①焼骨（ご遺骨）1体につき 30,000円 ※合同墓に納骨した場合、二度と取り出すことができません。ご親族で十分にご相談ください。
--

問 市・環境保全課

TEL 42-1806

暮らし・手続き ヒグマにご注意ください！

▼毎年この時期は、冬眠から目覚めたヒグマの採餌活動が活発となるため、目撃情報が市や警察に数多く寄せられます。山菜採りなどで野山に入る際は、次のことに注意してください。

●ヒグマに遭遇しないために

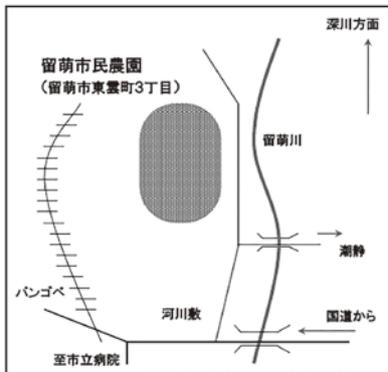
- ◎1人で野山に入らないようにしましょう。
- ◎鈴など音の出るものを身に着けましょう。
- ◎薄暗い時間帯の行動は控えましょう。
- ◎ヒグマの足跡などを見つけた際は、引き返しましょう。
- ◎食べ残しやごみは、必ず持ち帰りましょう。
- ※ヒグマの足跡やフンなどを見つけた際は、市・環境保全課または留萌警察署に連絡してください。

問 市・環境保全課 **TEL** 42-1806

問 留萌警察署 **TEL** 42-0110

暮らし・手続き 留萌市民農園で野菜づくりをしてみませんか？

▼留萌市民農園運営委員会では令和6年度の市民農園利用者を募集します。種植えから収穫までの活動を通じて、農業を楽しみませんか。お子様との農業体験や家庭菜園感覚での利用に対応した小区画もあります。また、団体や友人グループなどでの共同利用も可能です。利用人数や作物に合わせて畑をお選びください。



●利用期間：5月上旬から10月末まで（開始時期は予定です）

申 4月1日(月)から4月下旬まで市・農林水産課までお申込みください。

※利用料は受付の際にお支払ください。

問 市・農林水産課

TEL 42-1837

【グループ利用に最適です】

12m × 5.5m = 66㎡

利用料：6,500円/年（水道料込）
※約20坪（約40畳）

【適度な広さで初心者最適です】

12m × 1.6m = 20㎡

利用料：2,700円/年（水道料込）
※約6坪（約12畳）

※区画によって縦横の長さが変わる場合がありますが、面積自体が変わることはありません。

本当によかったを形に 優しい気持ちがいっぱいの斎場です



NISHIKIDO HANAZONO FUNERAL HALL
にしきどう 花園市民斎場

一般社団法人
日本葬礼文化調査協会
JECIA
★★★★★認定

安心の24時間 電話対応 **0120-43-9000**
留萌市花園町2丁目3-23

※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。



仏壇仏具専門店
NI&SHIKIDO
花結
はなむすび



留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし様向) TEL (0164) 42-8111
■ 営業時間 AM 10:00 ~ PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日



●安心してお仏壇をお選びいただくために

正しい品質表示と原産国表示をするこのマークのある 確かな仏壇店でお求めください
※原産国や品質表示を適正に表示をすることなく販売をする仏壇店が増えていますので、ご注意ください



暮らし・
手続き

国民年金保険料の改定について

▼令和6年度の国民年金保険料は月額16,980円です。現金払いの方は、4月上旬に国民年金保険料納付書（令和6年4月分から令和7年3月分まで）が日本年金機構から送付されます。保険料は以下の方法で納付することができます。

- ◎金融機関や郵便局、コンビニエンスストアで納付
- ◎電子納付（ペイジー）による納付
- ◎スマートフォンアプリを利用した電子決済による納付

また、保険料を前納することで割引制度が適用されます。なお、割引額は納付方法によって異なります。

問 市・市民課 TEL 42-1805

問 留萌年金事務所 TEL 43-7211

暮らし・
手続き

犬・猫の適切な飼育管理とマナーを守りましょう

▼犬・猫の放し飼いやフン公害、野良猫への餌やりなどに対する苦情が市に数多く寄せられています。マナーをしっかりと守り、適切な飼育管理をお願いします。



●飼育管理の注意点

犬	<ul style="list-style-type: none"> ◎リードを必ず付けて散歩しましょう。 ◎フンは必ず拾って持ち帰りましょう。
猫	<ul style="list-style-type: none"> ◎室内で飼いましょう。 ◎野良猫には餌を与えないください。

問 市・環境保全課 TEL 42-1806

教育・文化・
スポーツ

令和6年度「留萌市芸術文化、スポーツ、全国大会等、プロフェッショナル観戦等に係る助成金」のご案内

▼市では、下記助成金事業の申請を受け付けます。詳細については、お問い合わせ下さい。

内 受付期間：4月1日(月)から随時。

※芸術文化振興基金助成金とスポーツ振興基金助成金については、予算額に達するまでの募集となります。

●助成金対象および交付率・交付額

事業名		申請者	交付率・対象	交付額
芸術文化振興基金助成金	芸術文化活動振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき上限10万円
	文化財保存保護事業	個人・団体		
	大会出場者派遣事業	個人・団体	全道大会（小・中・高校生・指導者）1万円上限 全国大会（一般のみ）2万円上限	
スポーツ振興基金助成金	スポーツ振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき上限10万円
	スポーツ大会選手派遣事業	個人・団体	会場使用料の2分の1以内（小・中・高校生） 全道大会（小・中・高校生・指導者）1万円上限 全国大会（一般のみ）2万円上限	
全国大会等遠征費助成金	全国大会への出場	個人・団体	対象者：小・中・高校生・指導者 交付額：助成基準額の実費相当額	
	国際大会への出場			
	全日本合宿への参加			
子どもたちのプロフェッショナル観戦等助成金		団体（部活動、少年団）	プロスポーツの観戦等に係る交通費および入場料	1人につき上限5千円

問 市・教育委員会生涯学習課 TEL 42-0435

留萌観光協会
インフォメーション
☎ 0164-43-6617

ホームページ
QRコード

※状況により内容が変更となる場合がございます

留萌市観光施設 オープン情報2024

開館中

道の駅るもい
営 9:00~17:00

チャレンジショップ
4月27日(土) OPEN

開館中

屋内交流・遊戯施設 ちやいるも
営 9:00~17:00

遊戯ひろば
・10:00~11:30
・12:30~14:00
利用時間 14:30~16:00

4月27日(土) ▶▶▶ 10月14日(月・祝)

留萌市海のふるさと館

営 9:00~18:00
※10月27日(日)まで

⚠️ 遊泳できません
海に近づかないでね!

千望台体験施設

営 9:00~17:00
カフェ6月オープン予定
休 月曜日

礼受牧場

営 10:00~18:00

黄金岬 海浜公園 & 沖見・浜中海浜公園
24h ゴミ箱の設置なし

おみやげ処 **お勝手屋 留萌**
観光案内所
☎ 0164-43-4333

ホームページ
QRコード

市以外の
お知らせ

PCアプリケーション科 受講生募集

▼パソコンの基本操作とテレワークの実務、ワード、エクセル、プレゼンテーションソフト操作の活用法を習得し資格取得と再就職を目指します。

募集期間：3月18日(月)～4月16日(火)

訓練期間：5月15日(水)～8月9日(金)

所 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)

定 15名

費 受講料は無料(テキスト代、各種検定受験料は別途)

申 ハローワーク留萌

問 留萌地域人材開発センター

TEL 42-0348



教育・文化・
スポーツ

図書館からのお知らせ

▼4月の催しおよび休館日は、下記のとおりとなります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●乳幼児向けおはなし会(おはなし玉手箱)

・10日(水) 11:00～「にこにこ」

●こどもの読書週間 特別おはなし会(幼児、小学生向け)

・20日(土) 11:00～11:45

●休館日

【月曜休館】

・1日(月) / 8日(月) / 15日(月)
/ 22日(月) / 29日(月)

【館内整理休館】

・26日(金)

問 市立留萌図書館

TEL 42-2300



市以外の
お知らせ

こころの健康相談(精神相談・思春期相談)

▼留萌保健所では、精神の一般相談・思春期相談を開設しています。こころの問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方は、お気軽にご相談ください。相談料は無料で、秘密は厳守します。

●相談内容(精神相談・思春期相談)

①統合失調症、うつ病、認知症、依存症、高次脳機能障害、自殺関連等の相談

②発達障がい、引きこもり、登校拒否、家庭内暴力、非行、性の問題

③家庭、職場、学校での人間関係の問題

④アルコール相談(デモミーティングの体験等)

●担当者

・精神相談(精神科医師)

医療法人社団萌仁会荻野病院 理事長 荻野武裕氏、社会医療法人博友会平岸病院 院長 高橋伸幸氏

・思春期相談(心理士)

公認心理士・臨床心理士 河原由紀氏、公認心理士・臨床心理士 河岸由里子氏

開設日	時間	会場	内容	担当
4月9日(火)	15:00～17:00	留萌保健所	精神相談	荻野先生
5月22日(水)	14:00～16:00	留萌保健所	思春期相談	河原先生
6月7日(金)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談	高橋先生
7月25日(木)	14:00～16:00	留萌保健所	思春期相談	河原先生
8月2日(金)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談	高橋先生
9月6日(金)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談	高橋先生
10月11日(金)	10:00～12:00	留萌保健所	思春期相談	河岸先生
11月12日(火)	13:00～15:00	留萌保健所	アルコール相談 (ミーティング)	保健所保健師 AAメンバー
12月10日(火)	15:00～17:00	留萌保健所	精神相談	荻野先生
1月7日(火)	15:00～17:00	留萌保健所	精神相談	荻野先生
2月4日(火)	15:00～17:00	留萌保健所	精神相談	荻野先生
3月11日(火)	15:00～17:00	留萌保健所	精神相談	荻野先生



※事前予約が必要です。
申込順のため、希望日に予約できないことがあります。

問 留萌保健所健康推進課

TEL 42-8327

留萌峠下線のダイヤ改正について（4月1日～）

▼「留萌峠下線」について、4月1日より、路線名が「留萌幌糠線」に改められるほか、起終点が峠下分岐点から幌糠に変更されるなど、ダイヤ改正されることとなりましたのでお知らせいたします。

詳細は沿岸バス(株)のホームページをご覧ください。

●主な改正内容

【現行】

路線名	留萌峠下線
起終点	峠下分岐点
	留萌十字街
停留所	峠下分岐点（起終点）
	峠下
	東幌
	タルマップ
	南幌
	チバベリ
	幌糠

【4月1日以降】

路線名	留萌幌糠線
起終点	幌糠
	留萌十字街
停留所	非停車 （留萌旭川線は 引き続き停車）
	幌糠（起終点へ）



※新たに停車する停留所（既設）
 「留萌信金中央支店前」
 「留萌記念病院前」
 「留萌セントラルクリニック前」
 「東雲 10 号通り」

問 沿岸バス(株)留萌営業所 TEL 42-1701

高速るもい号の減便に伴うダイヤ改正について（4月1日～）

▼北海道中央バス(株)が運行する「高速るもい号」について、4月1日より、1日7往復から5往復へ減便するなど、ダイヤ改正されることとなりましたのでお知らせいたします。

詳細は北海道中央バス(株)のホームページをご覧ください。

【現行】

札幌駅前		始点	留萌（ターミナル）		
滝川・雨電	深川	経由	直行	深川	滝川・雨電
留萌（ターミナル）		終点	札幌駅前		
		5時			
		6時	30分		
20分		7時			
		8時		00分	
	15分	9時			
		10時			
	15分	11時			
35分		12時			20分
		13時			
	15分	14時		00分	
35分		15時			
		16時			00分
		17時		40分	
	15分	18時			50分
		19時			

【4月1日以降】

札幌駅前		始点	留萌（ターミナル）		
滝川・雨電	深川	経由	直行	深川	滝川・雨電
留萌（ターミナル）		終点	札幌駅前		
		5時			
		6時			
20分		7時			00分
		8時			
		9時			00分
		10時			
	35分	11時			
		12時			20分
		13時			
	05分	14時			40分
		15時			
		16時			
	15分	17時			
		18時			10分
05分		19時			

系統廃止

問 北海道中央バス滝川営業所(株) TEL 0125-24-6191

学校図書館ボランティア募集

～児童生徒の読書活動に関わってみませんか～

▼学校図書館ボランティアは、平成17年度に発足して今年度で20年目を迎えます。

これまで、ボランティアの皆様には、学校図書館の円滑な運営や図書環境の整備など、長年の地道な活動によって、「学校図書館に足を運びたくなる」「本を読みたくなる」などの成果が定着し、児童生徒や学校に大変喜ばれています。

活動内容や活動日時などは、各学校によって異なり、年度当初に学校とボランティアが協議して決めています。

学校図書館の主体的な運営は、担当の先生と児童生徒ですが、ボランティアの方々には、その補助的な用務を無理のない範囲で手伝っていただいております。

言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を付けていく上で欠かせない児童生徒の読書活動に関わってみませんか？

なお、無報酬ですが、学校への移動中を含む、ボランティア活動中のケガ等を補償するボランティア活動保険料は、教育委員会が負担しておりますので、安心して活動いただけます。



●主な活動内容

- ・ 図書の貸し出しの補助
- ・ 図書室、図書スペースの清掃
- ・ 図書の補修（古く壊れた本の補修等）
- ・ 図書の整理整頓
- ・ 図書室、図書スペースの飾りつけ
- ・ 図書の読み聞かせ
- ・ 児童生徒の話し相手
- ・ 手遊び
- ・ おはじきなどの昔遊び
- ・ 紙芝居
- ・ ペープサート（紙人形劇）
- ・ 図書室の鍵の開け閉め
- ・ 各校単位のボランティア打合せ
- ・ 学校図書館ボランティア意見交換
- ・ 学校図書館ボランティア研修会 など

●学校図書館ボランティアの人数 (令和6年2月1日現在)

留萌小学校	8名
東光小学校	8名
港北小学校	7名
潮静小学校	5名
緑丘小学校	3名
留萌中学校	8名
港南中学校	3名
合計	42名

申 学校図書館ボランティアを随時募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 市・教育委員会教育政策課 TEL 42-3006



からだすこやか いろいろイキイキ

健康ひろば



4月21日の
日曜当番医院

留萌セントラルクリニック 栄町1丁目 ☎43-9500 9:00~17:00

※上記以外の日曜日、祝日および夜間の診療は、かかりつけの病院（医院）へお問い合わせください。
※市立病院は二次医療病院として、全ての「土・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。
※日曜当番医院が急きょ変更となる場合があります。受診前に一度、電話でご確認ください。

■こんにちは！るもい健康の駅です■ 健康の目安を手に入れましょう！

健康状態を毎日チェックする習慣をお勧めします。チェックするのは脈拍、体温、血圧、体重です。測定は朝、健康の目安を確認する絶好のタイミングです。気軽に健康の目安を測定し、今の健康状態を把握しましょう。

蒲団から出る前に脈を味わうことから始めます。人差し指中指薬指を揃えて拍動に触れます。しずかに目を閉じて脈を感じてください。リズムを味わってください。脈を取り終わったら体温を測定します。そして起床、安静な状態で血圧と体重を測定します。身体が安静な時に観察される脈拍、体温、血圧、体重は体の基本情報です。

入院すると朝は検温です。看護師さんが脈拍、体温、血圧などを朝食前に測定し、記録します。これを家庭で実践し、体の調子を数値として把握することをお勧めします。例えば平熱は36.5度とされていますが、測ると幅があります。数値が揃ったら記録しましょう。毎日記録していくと、健康状態を反映する数値が浮かび上がって来ます。

心房細動の早期発見を目指すEZ DO 検脈！（イージードゥーけんみゃく！）という運動が繰り広げられています。その第一歩が、自分の脈を感じるることなのです。とても簡単なことで重大な病気を早く発見できるかもしれません。体温も血圧も体重も、同じように簡単に手に入る、重要な健康の目安です。その変化は病気を知らせる警告かもしれません。健康の目安を毎日測定し、記録して、健康づくりにつなげて行きたいものです。



NPO 法人るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学名誉教授 医師 小海康夫



問 るもい健康の駅

TEL 43-8121

HP <https://cohortopia.care/eki/>

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

4月の
催し

大人のためのお話し会

日 4月9日(火)18:30~

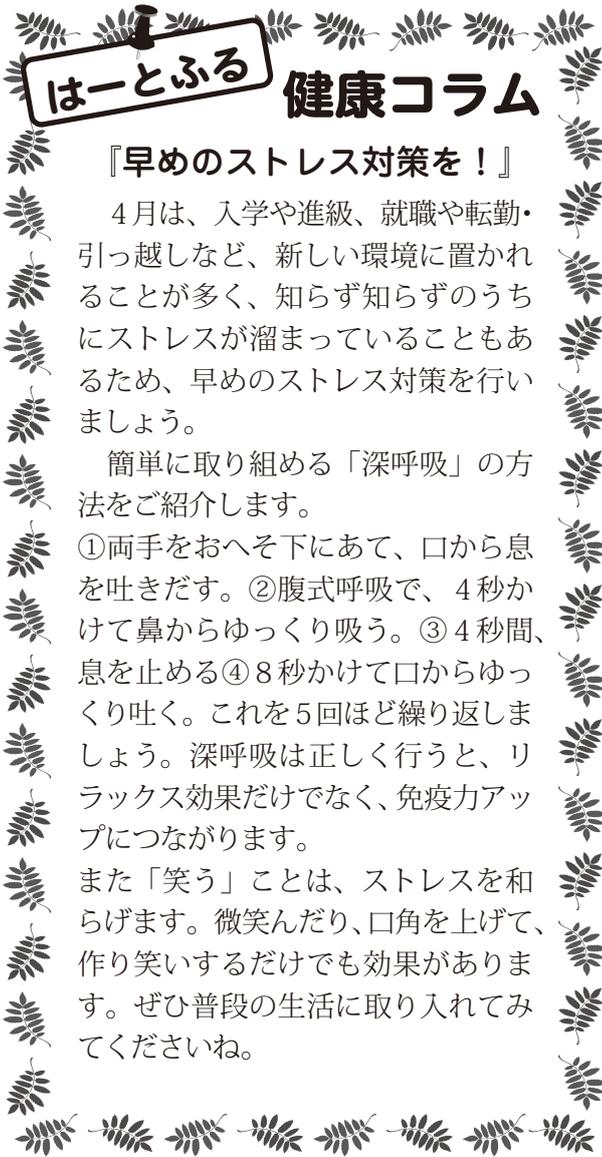
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 4月28日(日)15:00~

所 留萌ブックセンター

問 三省堂書店を応援し隊 事務所（留萌ブックセンター内）☎43-2255



はーとふる

健康コラム

『早めのストレス対策を！』

4月は、入学や進級、就職や転勤・引っ越しなど、新しい環境に置かれることが多く、知らず知らずのうちにストレスが溜まっていることもあるため、早めのストレス対策を行いましょう。

簡単に取り組める「深呼吸」の方法をご紹介します。

①両手をおへそ下にあて、口から息を吐きだす。②腹式呼吸で、4秒かけて鼻からゆっくり吸う。③4秒間、息を止める④8秒かけて口からゆっくり吐く。これを5回ほど繰り返しましょう。深呼吸は正しく行くと、リラックス効果だけでなく、免疫力アップにつながります。

また「笑う」ことは、ストレスを和らげます。微笑んだり、口角を上げて、作り笑いするだけでも効果があります。ぜひ普段の生活に取り入れてみてくださいね。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

【乳幼児健診】◎対象児には事前に文書でお知らせします。

3日(水)	1歳6カ月児 (R 4年 9月生まれ)
10日(水)	9 カ月 児 (R 5年 6月生まれ)
17日(水)	3 歳 児 (R 3年 3月生まれ)
24日(水)	4 カ月 児 (R 5年 12月生まれ)

【フッ化物塗布 (予約制)】 ◎料金は1回510円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

11日(木)	10:00 ~ 11:00	13:00 ~ 15:30
--------	---------------	---------------

【ピンピンからだ広場 (おおむね 65 歳以上)】

◎4/29は休みです。

毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	13:30 ~ 15:30
毎週金曜日		

【母子健康・栄養相談 (乳幼児)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

11日(木)	9:30 ~ 11:30	
--------	--------------	--

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅

休館日 月曜日・祝日

【開館時間】9:00~17:00 / (水)9:00~20:30
※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【4月のイベント】

※各イベントには事前申込みが必要です。
詳しくは、るもい健康の駅ホームページをご確認ください。



6日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座 ④「口腔衛生(口腔衛生と全身の病気や健康との関係)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
6日(土) 13:00~14:30	市民 B L S (一次救命処置) と A E D 体験講習会
23日(火) 13:30~14:30	認知症サポーター養成講座 講師:北海道ファーマライズ(株)留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏
24日(水) 13:00~14:00	マンスリー健康講話「介護保険制度について～住み慣れた地域で自分らしい暮らしを～」 講師:留萌市 市民健康部 ・介護支援課 介護保険係 ・留萌市地域包括支援センター

《運動教室に参加してみませんか?》

毎週水曜日、運動教室開催中!! 当日参加可

開催時間	教室名	内容
10:00 ~ 11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVD を見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
13:00 ~ 13:30	ラジオ体操	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
18:00 ~ 20:00	夜間 DVD エクササイズ	DVD を見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

毎週木曜日、運動教室開催中!! 当日参加可

開催時間	教室名	内容
10:00 ~ 11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動と脳トレを通じ介護予防と交流を図ります。

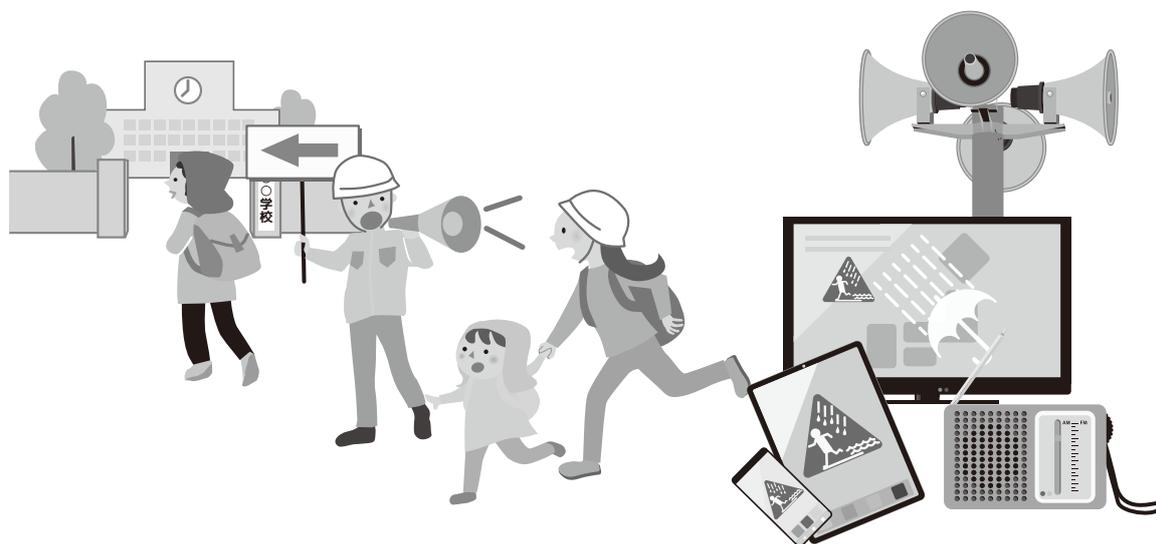
災害時の情報入手方法

災害時には、市から発信される情報（プッシュ型情報）を入手するほか、自らが災害情報を入手しに行くことで得られる情報（プル型情報）もとても重要です。

災害時に「自分がどのような方法で情報を入手するか」を平時のうちに確認しておきましょう。

災害情報入手方法（一部抜粋）

発信方法	区 分	備 考
緊急告知防災ラジオ	プッシュ型	自動起動 エフエムもえるのラジオ放送に割り込み、市が緊急放送
消防サイレン	プッシュ型	大津波警報やミサイル発射時などに吹鳴（15秒吹鳴×2秒休止×3回）
広報車	プッシュ型	職員による市内巡回、避難誘導
電話	プッシュ型	市より各町内会防災連絡員宛に電話
緊急速報メール（エリアメール）	プッシュ型	携帯電話が災害情報を自動受信
各種防災アプリ	プッシュ型	ヤフー防災速報、Radimo など
市公式LINE	プッシュ型	市から発信される情報を入手
市・気象庁など関係機関のホームページ	プル型	市からの情報、警報発表状況などの災害情報を入手
テレビ	プル型	dボタン（現在の災害状況等を入手）



問 市・危機対策室 ☎ 56-5005

留萌市市民憲章

わたくしたちは美しい日本海と留萌川にそよ山々の緑にかこまれた留萌の市民です。港を中心に栄える産業都市、豊かで健康な文化都市がわたくしたちのねがいです。このねがいを実現するため市民憲章をさだめます。

- 1 海の資源や山の緑を大切に美しい市にしよう。
- 1 人に迷惑をかけず公共の物を大切に清潔な市にしよう。
- 1 きまりを守り、みんなでたすけ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもって、仕事に精を出し豊かな市にしよう。
- 1 丈夫なからだとあかるい心をもち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

- 下記以外のお問い合わせ
総務課 ☎42-1801
- 市の財政など
財務課 ☎56-0025
- 地籍調査、市有財産など
管財課 ☎42-1813
- 道市民税など
税務課
市市民税係 ☎56-5004
- 固定資産税など
その他の係 ☎42-1804
- 広報、町内会、市民活動など
政策調整課 ☎42-1809
- 留萌市応援寄附金など
ふるさと納税課 ☎56-5001
- 農業、漁業、林業など
農林水産課 ☎42-1837
- 商工業、観光、港湾など
経済観光課
港湾・再生可能エネルギー室
☎42-1840
- 生活保護、障がい者福祉など
社会福祉課 ☎42-1807
- 戸籍、各種証明、国保・後期、
医療費助成など
市民課 ☎42-1805
- 道路、公園など
都市整備課 ☎42-2010
- 市営住宅、建築確認申請など
建築住宅課 ☎42-2025
- 上下水道の料金・トラブルなど
上下水道課
上水道係 ☎42-5151
下水道係 ☎42-2049
- ごみの分別、公衆衛生など
環境保全課 ☎42-1806
- 市内の小中学校など
教育政策課 ☎42-3006
- 児童手当、保育園など
子育て支援課 ☎42-1808
- 社会教育、スポーツなど
生涯学習課 ☎42-0435
- 健康づくり、介護保険など
保健医療課 ☎49-6050
介護支援課 ☎49-6070
- 高齢者相談、介護予防など
地域包括支援センター
☎49-6060
- 粗大ごみ収集の申し込みなど
留萌南部衛生組合
☎43-2555
- 留萌市議会の情報など
議会事務局 ☎42-1907

市長とフリートークしませんか？

参加人数や話題、形式は問わず、市長とフリートークすることができます。ただし、決まった実施日を設けていませんので、ご希望の方は、市・政策調整課（☎42-1809）へご連絡ください。

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

お茶の間トーク

あなたが知りたい「市政のいろいろ」について、市の職員が直接出向き、分かりやすく説明します。

気軽にお申し込みください

お申し込み・お問い合わせは☎42-1809まで

困ったときは相談しましょう

- 市民相談
市民課 ☎56-5003
- 健康・栄養相談
保健福祉センターはーとふる ☎49-6050
- 教育相談電話
学校教育に関すること
教育委員会教育政策課 ☎42-3006
- 児童福祉に関すること
教育委員会子育て支援課
家庭児童相談室 ☎42-1808
- 社会教育に関すること
教育委員会生涯学習課 ☎42-0435
- 不登校支援に関すること
教育委員会教育政策課
「ゆっくるも」専用携帯電話 ☎090-9005-5338
- 高齢者に関する相談
地域包括支援センター ☎49-6060
- 防災相談
危機対策室 ☎56-5005

広報留萌は再生紙を使用しています



市役所宛での郵便物は下記郵便番号と宛て名(留萌市役所・担当課)で届きます。

〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地



ホームページ <https://www.e-rumoi.jp/>
電子メール kikaku@e-rumoi.jp

人口と世帯数 令和6年2月末現在

・総人口	18,638人	(-34人)
・男	9,000人	(-22人)
・女	9,638人	(-12人)
・世帯数	10,701世帯	(-12世帯)

※()内は前月比

人口動態 令和6年2月届出分

・出生	5人	・転入	30人
・死亡	19人	・転出	49人

納税について

●今月納期の市税

留萌市情報プラザ 朝 08:05~08:10
夕 17:05~17:10



エフエムもえる FM76.9MHz 留萌市とエフエムもえるは、災害協定を結んでいます。《災害時は76.9MHz》



あなたは、その詐欺 気づけますか?



！ 特殊詐欺とは... 被害者に電話をかける等して対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振り込みその他の方法により、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪（現金等を脅し取る恐喝および隙を見てキャッシュカード等を窃取する窃盗を含む。）の総称をいいます。

特殊詐欺対策サービスの3つのポイント

ご自宅の電話機に通話録音機能付き端末（特殊詐欺対策アダプタ）を接続すると、その電話機にて行った通話を録音し、通話中に順次クラウド上の特殊詐欺解析サーバ^{※1}に送信、AIで解析します。特殊詐欺等の疑いがある場合は、事前に登録したご本人や親族に対してメールや自動音声による電話で通知することにより注意喚起を促します。

- ポイント1** 通話中の会話から、特殊詐欺と疑われる場合は、ご本人やご親族等に通知することで注意喚起！
通話中に1分単位で、特殊詐欺解析サーバ^{※1}へ通話データが送信、順次解析されるので、タイムリーに事前に登録したご本人や親族等に通知することが可能です。
- ポイント2** 通話開始前に、録音する旨のガイダンスを送出することで、特殊詐欺等の迷惑電話を未然に抑制！
- ポイント3** 許可リスト機能により、親しい方との通話時はガイダンス送付や録音、解析の対象外とすることが可能！
 許可リスト機能：音声ガイダンス送付、特殊詐欺解析サーバ^{※1}への通話データ送信および解析の対象外とします。
 拒否リスト機能：しつこい勧誘の電話やいたずら電話等拒否リストに登録された方へ、音声ガイダンスを送出後、切断します。

※1 NTTコミュニケーションズ社の提供となります。解析終了後、録音音声等は削除します。

●提供エリアはNTT東日本サービス提供エリアです。（電波状況等により提供できないエリアがあります） ●本サービスのご利用にあたっては、ナンバー・ディスプレイ機能またはナンバー・ディスプレイ相当の機能が必要となります。
●ご利用には、本サービスの月額利用料および初期費用のほか、NTT東日本が提供する対象の電話サービスのご契約が必要です。（別途、初期費用、月額利用料および通話料がかかります。） ●本サービスは特殊詐欺被害の防止を保証するものではありません。お客さまが、特殊詐欺による被害を受けた場合でも、当社はその責を負いません。

お問い合わせ先

お申し込み・料金・契約内容・解約等に関するお問い合わせ

[NTT東日本 特殊詐欺対策サービス受付センター]

☎ 0120-252373 (受付時間：平日9:00～17:00)

※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

K23-00346 [2305-2404]

新生活スタートの4月！ラジオで情報キャッチ！

FM76.9MHz



スマホでエフエムもえるを聴いてみよう!!

無料アプリをダウンロードするだけで聴ける!!



一般社団法人日本コミュニティ放送協会(JCBA)公認

防災通知機能付

ラジオアプリ

レディモ

Radimo

ダウンロード 無料! 課金なし!



iPhone / iPad
App Store からダウンロード



Android
Google Play で手に入れよう

レディモ <https://musicbird.jp>

- Q ラジオがないとエフエムもえるって聴けないよね?
A 無料アプリ「Radimo(レディモ)」をダウンロードすれば、スマートフォンでも聴けます。
- Q アプリってお金がかかりそう。
A 安心して下さい! **無料**です。
- Q 操作方法が苦手なの
A QRコードを読み取るだけで、簡単です!

エフエムもえるでは、地域の企業や団体と連携して防災に強いまちづくりを目指しています

毎日放送中!! 「みんなの防災インフォメーション」月曜～金曜 7:55/12:50/17:50 (1日3回5分間)



あなたの生命、財産を守る安心安全情報をお伝えしています

エフエムもえる

www.moeru.co.jp

24時間、365日放送中! ※一部インターネットで放送されない番組もありますのでご了承ください。詳しくはエフエムもえるへ! TEL 0164-42-3871