

暮らし・手続き 「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう！

▼令和2年度の国民年金保険料は月額1万6,540円です。保険料については、日本年金機構から送られる納付書で、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができます。また、インターネットバンキングを利用した納付をはじめ、前納割引制度がお得な口座振替などがあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。期限が過ぎた場合には、延滞金が加算されるだけでなく、財産差押えとなることがありますので、ご注意ください。なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 市・市民課 TEL 42-1805
TEL 留萌年金事務所 TEL 43-7211

暮らし・手続き 「8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（閉庁日の場合はその前の平日）の午後3時までに下記へお願いします。

●8月の粗大ごみ収集日 日 所

5日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
6日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
7日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
12日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
13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
14日(金)	緑ヶ丘町、東雲町、南町、潮静、大和田、藤山町、幌糠町、中幌、樽真布町、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 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、金銭の貸借などの皆さんの相談に応じます。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。なお、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 8月19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1階
申 8月18日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)
問 市・市民課
TEL 56-5003

暮らし・手続き 「国民年金保険料免除などの申請」について

▼障害や死亡など、不慮の事態が起きた場合、保険料が収め忘れていた状態だと、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている各市町村の国民年金窓口で手続きを行ってください。申請書は窓口にあります。

なお、令和2年度の免除などの受付は7月1日から開始しており、2年7月分から翌年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成26年4月に法律が改正されており、2年1カ月前の月分までさかのぼって、免除申請を行うことができます。

問 市・市民課 TEL 42-1805
問 留萌年金事務所 TEL 43-7211

▼市の花「ツツジ」 ▲市の木「アカシア」

知りたい情報が いっぱい! 暮らしのお知らせ

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 メール メールアドレス

暮らし・手続き 「お墓参りの際」の留意点について

▼毎年お盆の期間は、市営墓地の駐車場が大変混み合います。路上駐車は、交通障害を起こす原因となるほか、お墓参りに訪れた皆さんの迷惑となりますので、絶対にやめましょう。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

なお、お墓参り後の供物などは、必ずお持ち帰りください。

問 市・環境保全課 TEL 42-1806

暮らし・手続き 「国民健康保険証」の更新について

▼現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は今年7月31日までとなります。なお、7月下旬ごろに新しい保険証を郵送しますので、ご確認ください。

●その他の注意点

- ◎世帯主宛に加入者全員分を簡易書留で郵送します。不在の場合は「不在連絡票」を投函しますので、再配達手続きをお願いします。
- ◎8月1日までに届かない方は、今一度「不在連絡票」が投函されていないかをご確認の上、下記へご連絡ください。
- ◎6月末時点の住所地に郵送します。入院中などで不在の方、7月以降に転居された方は郵便局で転送手続きをお願いします。
- ◎転出、死亡、社会保険加入の際は「国民健康保険の脱退手続き」が必要です。手続きされていない方は市・市民課へご連絡ください。
- ◎限度額適用認定証の有効期限も7月31日までです。自動で更新されませんので、必要な方は市・市民課で再申請してください。

問 市・市民課 TEL 42-1805

暮らし・手続き 「マイナンバーカード交付臨時窓口」開設のお知らせ

▼市で保管中のマイナンバーカード（個人番号カード）の受け取り手続きを行っていない方などを対象にした休日臨時窓口を開設します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●マイナンバーカード交付に必要な書類など

- ①本人確認書類（運転免許証など）
- ②交付案内はがき
※（お持ちの方は）番号通知カードもご持参ください。

日 8月15日(土) 9:00～17:00
所 市役所本庁舎1階市・市民課4番窓口
問 市・市民課
TEL 42-1805

暮らし・手続き 「し尿収集業務」について

▼し尿収集は、8月14日(金)、15日(土)が休みとなります。

17日(月)からは平常どおりです。

なお、収集の申し込みは、希望日の3日前までに次の委託事業者へご連絡ください。

●留萌市し尿収集委託事業者

有限会社 衛生公社 …………… TEL 42-1727

有限会社 留萌清掃公社 …………… TEL 42-1602

問 市・環境保全課
TEL 42-1806

市町村振興 サマージャンポ 7億円

1等 5億円×21本・前後賞各1億円 (21ユニットの場合※1ユニット1,000万枚)

2種類同時発売! 7/14(水) ▶ 8/14(金) 各1枚 300円

【宝くじ公式サイト】 <https://www.takarakuji-official.jp/> 【宝くじ照会センター】 TEL 03-3535-9085

留萌観光協会 インフォメーション ☎ 0164-43-6817

留萌市海のふるさと館 ☎ 0164-43-6677 開館時間9:00～18:00

郷土学習講座 事前予約・定員15名(定員になり次第、受付終了)

留萌沖三船遭難 ～終戦秘話～ 講師：福土廣志 (留萌市教育委員会生涯学習課嘱託)

8月19日(水)18:30～20:00【会場】2F会議室(受講無料)
※状況により変更となる場合がございます。ご了承ください。

8月16日(日)まで! ゴールデンビーチるもい

駐車料金 (1日) 普通車 700円 / 大型車 1,000円
遊泳時間 9:00～16:00 ※波が高い場合は遊泳できません

1Fロビー私の宝物コーナー『世界の水上演習』展示中
1Fロビー展示コーナー 8月13日(木)～8月31日(月)
留萌沖三船遭難～関連の書物・パネルの展示～
※事前予約なしで自由にご覧いただけます

感染予防対策実施中!
ご理解・ご協力をお願いします

健康・福祉・子育て 「認知症の理解と予防についての講演会」開催のご案内

▼留萌市では、コープさっぽろと共催し、認知症をテーマにした講演会を開催します。いつまでも元気に過ごしたい方など、興味のある方はどなたでも、参加することができます。

なお、会場では保健師による介護相談も実施します。

日 8月19日(水) 13:00～15:00

所 保健福祉センターはーとふる

定 30人 **費** 無料

内 講師 小樽商科大学 特認名誉教授

相内 俊一 氏

講演会／健康運動指導士による体操体験／認知機能測定

※参加者には、脳を元気にするクイズと体操をまとめた小冊子をプレゼントします。

※動きやすい服装でおこしください。

申 8月14日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・地域包括支援センター (はーとふる)

TEL 49-6060

教育・文化・スポーツ 「風土工房こさえーる料理講習会」のご案内

▼風土工房こさえーるでは、8月に「トマトジュース」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 8月23日(日) 9:00～

定 10人 **費** 400円

(内訳 トマトジュース1本(1ℓ) 400円)

内 講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 8月14日(金)までに下記へお申し込みください。(月・土・日曜日、祝日を除く)

※当日はエプロンや三角巾、マスクをご持参ください。

問 風土工房こさえーる

TEL 43-4556

健康・福祉・子育て 「児童扶養手当」現況届などの提出について

▼児童扶養手当を受給している方は、現況届を提出する義務があります。現況届は、8月1日現在で受給要件に該当するかを確認するためのものです。

対象の方には、書類を郵送します。**提出がない場合は、8月分以降の受給ができなくなりますので、忘れずに市・教育委員会子育て支援課(市役所本庁舎1階)へ提出してください。**

日 受付期間

8月3日(月)～31日(月) 8:50～17:20
(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・教育委員会子育て支援課

TEL 42-1808

健康・福祉・子育て 「Let's! 離乳食」開催のご案内

▼お子さんの成長に合わせて、楽しく離乳食を作りませんか?

「Let's! 離乳食」では、育児や食事に関する講話、試食を行います。

●「Let's! 離乳食 ～親子のこころを育てる離乳食教室～」

日 9月4日(金) 10:00～

所 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

対 生後4カ月以上1歳未満の乳児とその保護者

定 10組

費 無料

申 8月27日(木)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

※当日は筆記用具、お子さんのエプロン、スプーン、おしぼり、お子さんの飲み物(お茶、湯冷ましなど)をご持参ください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内)

TEL 49-6050



暮らし・手続き 「国民健康保険高額療養費制度」について

▼「国民健康保険高額療養費制度」は、医療機関などで支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合に自己負担限度額を超えた額が給付される制度です。なお、手続きの際は、「保険証」「マイナンバー」「領収書」「印鑑」「預金通帳」を忘れずに市・市民課へご持参ください。

●「70～74歳」の暦月自己負担限度額の一例

所得区分	外来(個人単位)	入院+外来(世帯単位)
現役並みⅢ所得690万円以上	25万2,600円	
現役並みⅡ所得380万円以上	16万7,400円	
現役並みⅠ所得145万円以上	8万0,100円	
一般所得145万円未満	1万8,000円	5万7,600円
住民税非課税Ⅱ	8,000円	2万4,600円
住民税非課税Ⅰ 控除後所得0円	8,000円	1万5,000円

※過去1年間に同じ世帯で高額療養費を4回以上受けた場合や、医療費により、限度額が変動する場合があります。

●「限度額適用認定証」の申請について

「限度額適用認定証」を利用することで、医療機関ごとの支払額が自己負担限度額までとなります。事前に市・市民課で「限度額適用認定証」の申請手続きを行ってください(一般、現役並みⅢは手続き不要)。なお、有効期限が切れている場合は、再申請が必要となります。

70歳未満の方の自己負担限度額など、「国民健康保険高額療養費制度」の詳細は、市ホームページ(<http://www.e-rumoi.jp/>)でご覧いただけます。

留萌市 国民健康保険

問 市・市民課

TEL 42-1805

暮らし・手続き 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

▼国民健康保険(国保)加入者を対象とした「人間ドック」では、特定健診の検査項目に加え、心電図や各種がん検診(胃・肺・大腸)、詳細な血液検査を行います。

ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する観点から、人間ドックの実施を中止する場合があります。あらかじめご承知ください。

日 健診期間 10月予定

所 市内医療機関

※問診票を郵送する際にお知らせします。

対 国保加入者のうち、昭和21年4月1日から平成3年3月31日までに生まれた方(令和2年度内で30歳以上74歳以下の方)

定 30人(申込多数の場合は抽選) **費** 5,000円

申 8月17日(月)から31日(月)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

※特定健診を受診された方は、検査項目が重複していますので、ご遠慮ください。

問 市・市民課

TEL 42-1805

暮らし・手続き 8月は「北方領土返還運動全国強調月間」です

▼歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島の北方四島(北方領土)の祖国復帰は、いまだに実現していません。北方四島がわが国へ返還されるためには、粘り強い返還運動を行っていくことが大切です。

市では、皆さんに北方領土問題への理解と関心を高めていただくとともに、一日も早い祖国復帰を実現するため、署名コーナーを設置します。

皆さんのご協力をお願いします。

日 8月3日(月)～31日(月) 8:50～17:20
(土・日曜日、祝日を除く)

所 市役所本庁舎1階市民ラウンジ

問 市・総務課

TEL 42-1801

■「広報るもい掲載広告」募集のお知らせ

▼市では、「広報るもい」2020(令和2)年5月号から2021年4月号までの掲載広告を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

●掲載料金(1枠当たり)

掲載場所	枠数	料金(税込み)	
		市内事業者	市外事業者
お知らせ下段(4.5cm×18cm)	6枠	8,000円/月	10,000円/月
裏表紙(13cm×18.5cm)	2枠	25,000円/月	25,000円/月

※お知らせ下段は、発行月によって増枠する場合があります。

やる気成績共にUP! **ONEXT 生徒随時募集中!!**

未来を支える青少年の育成と教育を通しての社会貢献
ひとりひとりの「なるほど」「わかった」「できた」を大切に!

■小学生…1教科3,000円(月額)※英語は4,000円
■中学生…1教科4,000円(月額)
■定期テスト対策…5教科12,000円(月額)
■会費……………1,000円(年額)

「わかった」「できた」その先へ。ONEXT 生徒随時募集中!!

「ひとり親応援キャンペーン」
「授業料半額」実施中!

NPO法人 学習支援団体 ONEXT -ネクスト- 留萌市錦町2丁目3-1(るもいプラザ横)
お問い合わせ(担当) 菅原 <https://next-juku.net/>

メンタル心理カウンセラー 総合心理カウンセラー 事務局長 **菅原**

☎ 0164-56-1925
☎ 090-9517-5681

市以外のお知らせ 「海の夏季安全推進活動」について

▼留萌海上保安部交通課では、7月1日から8月31日まで「海の夏季安全推進活動」を実施します。

夏は、海水浴やボート遊び、釣りなどのマリレジャーを楽しむ機会が多くなり、海難事故の危険性も高まります。

マリレジャーを安全に楽しむためには、事前に気象情報や安全情報を収集するとともに、もしもに備えて自分の身を守る準備をすることが大切です。

【自己救命策3つの基本】

- ①海に落ちても沈まない
「ライフジャケットの着用」
- ②防水対策をした携帯電話の携帯
- ③「海のもしものは118番」
海の事故緊急番号118番の活用

問 留萌海上保安部交通課

TEL 42-0414

お詫び

広報るもい5月号(No.746)5ページ掲載の「◆地域別・担当委員の一覧」のうち、北部地区の主任児童員の担当地区に誤りがありました。

正しくは「北部地区主任児童委員」です。ご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫びします。

【民生委員・児童委員に関するお問い合わせは】

問 市・社会福祉課 **TEL** 42-1807

市以外のお知らせ 「放送大学10月入学生募集」について

▼放送大学では、令和2年10月入学生を募集しています。授業は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学分野など約300科目があります。関心のある科目を自由に選ぶことができ、1科目だけでも学ぶことができます。ご希望の方には、無料で詳しい資料を送付しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、放送大学ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp/>)をご覧ください。

日 出願期間

- ・1回目 6月10日(水)～8月31日(月)
- ・2回目 9月1日(火)～9月15日(火)

費 授業料 1科目：11,000円(半年間)
※教材費込み

問 放送大学北海道学習センター

TEL 011-736-6318

市以外のお知らせ 水難事故を防ぐために！

▼夏季は例年、水難事故が多発します。事故防止のため、次の点に注意しましょう。

- ①指定されている遊泳区域内で
遊泳禁止区域での遊泳は絶対にやめましょう。
- ②子どもからは目を離さない
水辺では、お子さんの行動に十分注意し、必ず近くで見守りましょう。
- ③体調不良時や飲酒後は泳がない
体調不良時や飲酒後は、呼吸が乱れやすく、溺れる危険が高まります。
- ④釣りの際は、救命胴衣を必ず着用
釣りは、高波時の防波堤や、滑りやすい岩場、流れが速い岸辺などを避け、安全な場所で行いましょう。
- ⑤水上バイクは遊泳区域内へ入らない
ルールとマナーを守り、危険な運転はやめましょう。また、救命胴衣は必ず着用しましょう。

問 留萌警察署 **TEL** 42-0110

教育・文化・スポーツ 図書館からのお知らせ

▼8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) 11:00～ ※いずれも当日先着10組までとなります。

・5日(水)「おてて」 ・22日(土)「おばけ」

●映画会 ※密集を避けるため、当日先着10人までとなります。あらかじめご了承ください。

8月2日(日)	10:30～「はたらく細胞/肺炎球菌」 (アニメ・23分) 13:30～「はたらく細胞/すり傷、インフルエンザ」 (アニメ・46分)	8月6日(木)	10:30～「はたらく細胞/肺炎球菌」 (アニメ・23分) 13:30～「はたらく細胞/すり傷、インフルエンザ」 (アニメ・46分)
8月4日(火)	10:30～「はたらく細胞/すり傷、インフルエンザ」 (アニメ・46分) 13:30～「はたらく細胞/肺炎球菌」 (アニメ・23分)	8月7日(金)	10:30～「はたらく細胞/すり傷、インフルエンザ」 (アニメ・46分) 13:30～「はたらく細胞/肺炎球菌」 (アニメ・23分)

●図書館まつり ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する観点から、中止します。

●平和啓発事業 ※7月28日から実施中です。(詳細は、本誌9ページを参照)

●休館日

・3日(月) / 10日(月・祝) / 17日(月) / 24日(月) / 31日(月) 月曜休館
・28日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館 **TEL** 42-2300

市政情報 「留萌市職員採用試験」のお知らせ

▼市では、令和3年度に採用する職員の採用試験を実施します。募集要件など詳しくは、下記へお問い合わせください。

第1次試験 9月20日(日)

日 募集区分(年齢要件は令和3年4月1日現在)

- 内** ①初級事務職(高卒、30歳まで)…5人程度
②初級土木職(高卒、24歳まで)…若干名
③初級建築職(高卒、24歳まで)…若干名
④初級消防職(高卒、24歳まで)…2人程度
※保健師職・理学療法士・建築職・土木職(職務経験者)についても別途、募集しています。

申 9月2日(水)までに申込用紙に必要事項を明記し、市・総務課(〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地)へ郵送(当日消印有効)または直接持参でお申し込みください。

問 市・総務課 **TEL** 42-1802

教育・文化・スポーツ 温水プール「ぶるも」一般開放のご案内

▼今年も、7月から温水プール「ぶるも」を一般開放しています。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止する観点から、利用者の皆さんにはロッカールームに長時間滞在しないなどの配慮をお願いします。また、密集を避けるため、採暖室の利用は休止していますので、あらかじめご了承ください。

●開館日 ※12:00～13:00は昼休みのため休館です。

7月1日(水)～ 7月31日(金)	水 土	16:00～20:00 10:00～20:00
8月1日(土)～ 8月17日(月)	木・金・日 水・土	10:00～16:00 10:00～20:00
8月18日(火)～ 9月30日(水)	水 土	16:00～20:00 10:00～20:00

問 市・教育委員会生涯学習課 **TEL** 42-0435

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
留萌市花園町2丁目3-23

0120-43-9000
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。

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

花 結
はなむすび

仏壇仏具専門店 NISHIKIDO

●安心して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

オロロンひまわり基金法律事務所

・相続・離婚・成年後見・不動産・交通事故
・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など

弁護士 山村 晃一

●どうぞお気軽にご相談ください
●相続・借金・過払金の相談無料

女性・高齢者のご相談も
多く受けています。

●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

至留萌駅
オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索