

食で楽しく  
健康的に



**い** きいきクッキング教室が7月29日(水)、保健福祉センターはーとふる2階栄養指導室・調理実習室で開催されました。会場では、参加者たちがおしゃべりに花を咲かせながら、「ゆで鶏の野菜添え」や「トマトと卵のスープ」などのヘルシー料理の作り方を楽しく学びました。

市・ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>)

留萌市

検 索



▲市・ホームページ  
QRコード

● 今月の主な内容

- ②-③ 特集／みんなで進めるまちづくり
- ④-⑤ 特集／一人暮らし高齢者の健やかな生活へ
- ⑥-⑦ 特集／9月10日は「下水道の日」

- ⑧-⑮ 暮らしのお知らせ
- ⑯-⑰ 健康ひろば
- ⑱ 連載／災害への備え⑱
- ⑲ 留萌市情報アンテナ





自治に参加するためにはまず、地域の情報を知ることが重要です。市では、広報誌「広報るもい」の発行・配布や市ホームページの公開などを介し、皆さんに情報を発信しています。



市が実施する「お茶の間トーク（出前トーク）」などを活用して必要な情報を求めたり、懇談会・説明会で皆さんが有しているまちの情報を、互いに共有し合うことが大切です。



町内会・自治会でやっている防災活動や町内清掃、年間行事などに積極的に参加しましょう。参加しやすい環境づくりを進めるためには、家庭や職場の応援も必要です。



市と市民とが「対等・協力」といった関係を築いていくことが大切です。市では、公園の環境美化などに取り組む環境美化パートナー制度を推進しています。

「市民が主役のまちづくりを進めるため」には、何より市民の自治参加が不可欠です。そのためには、条例の基本原則に基づき、皆さんが市民の権利と責務などについて正しく理解し、自らまちづくりに参加し、まちのことを考えて話し合い、互いに力を合わせて問題解決していくことが求められます。

民主主義社会の主権者は市民です。地域の魅力や個性を生かして経済・文化を育んでいくとともに、子どもたちに持続可能な社会を残していくかなければなりません。

条例で掲げる「市民が主役のまちづくり（市民自治）」を進めるためには、市民の自治参加が不可欠となります。皆さん一人一人が「市民の権利と責務」などについて理解を深めるとともに、積極的にまちづくりに参加することが大切です。ぜひ、自治に参加しましょう。

留萌市自治基本条例の全文は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でご覧いただけます。

留萌市 政策調整課

検索



# みんなで進める まちづくり

市では、留萌市自治基本条例に基づき、「市民が主役のまちづくり（市民自治）」を推進しています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## 市民が主役のまちづくり

### 【留萌市自治基本条例の特徴】

- ◎市民による自治を理想とした「自治の理念」を定めています。
- ◎自治の担い手として「市民」「議会」「市」それぞれの役割と責務を定めています。
- ◎基本原則「情報共有・市民参加・協働」を定めています。
- ◎市が仕事を進めるための「都市経営の考え方」を定めています。
- ◎世の中の変化に敏感に対応するため、条例が正しく実施されているかを定期的に確認し、条例を見直すことができるように定めています。

▼「留萌市自治基本条例」は、市民・議会・市がそれぞれ役割と責務を持ってまちづくりを進めるため、平成18年12月に議会で議決され、19年4月1日に施行されました。

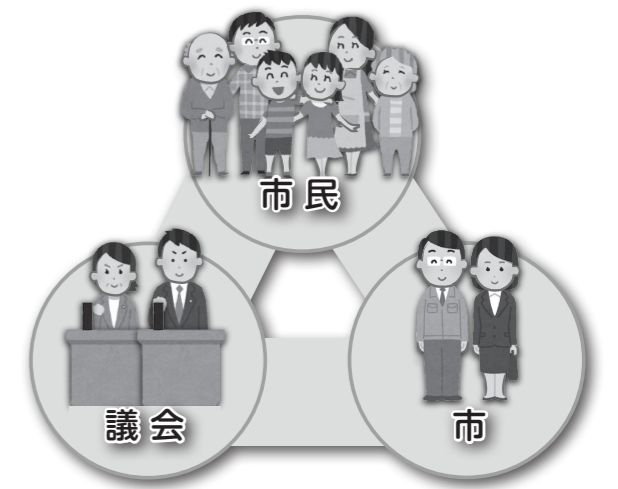
留萌市自治基本条例では、市民による自治を理想として掲げる「自治の理念」や、基本原則「情報共有・市民参加・協働」などを定めています。

「市民が自治に参加する」から「市民が進める自治を行政機関が補う」へと、変化していくことが大切なんです。



## 「市民」「議会」「市」それぞれの役割

市民	自治の主権者として、互いに尊重し、自治に参加します。自治の担い手としてコミュニティの役割と責務を認識し、コミュニティを守り育てるよう努めなければなりません。
議会	市の議決機関として、重要な政策を総合的な視点に立って審議し、意思決定します。
市	公正で誠実に仕事を進め、その内容や進め方を常に見直し、最小の経費で最大の効果を上げるよう努めなければなりません。 職員は、市民の立場に立ち、全力で職務に取り組まなければなりません。







# 一人暮らし高齢者の 健やかな生活へ

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。

問 市・コホートピア推進室 TEL 56-1507



NPO法人るもいコホートピア 理事長  
札幌医科大学 医学部教授 医師 小海 康夫 氏

## コロナ時代の健康づくり

一人暮らし高齢者の健康支援の観点

私たちは突然、コロナ時代に突入しました。

留萌市における65歳以上の一人暮らし高齢者の実態調査も、例年とは異なった対応を迫られています。私たちは今、コロナ時代の健康づくりについてしっかりと考え、具体的な取り組みを実践していくことが求められています。

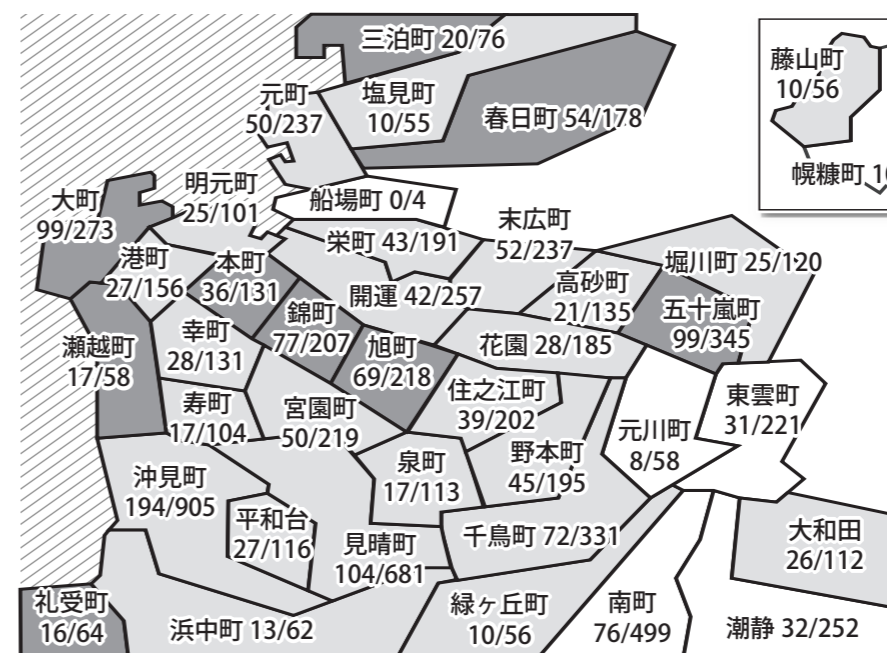
### 【令和2年度留萌市独居高齢者調査の概要】

本年度の調査は、個別訪問による感染拡大防止を最優先に実施しました。具体的には「すでに連絡体制が確定している方には電話のみで情報確認」または「訪問が必要な方には、玄関の外での情報確認」を行いました。その結果令和2年7月1日での留萌市独居高齢者数は1,620人であることが判明しました。令和元年より22人の増加です。皆さんに、留萌市には1,620人の一人暮らしの高齢者が居住していることを、知っていただきたくお願いします。

◎下の図は町内別のお一人暮らし高齢者の居住状況を示したものです。

お住まいの地域の実態を数値として、知っていただければ幸いです。

地区別独居率（令和2年7月1日現在） □ 0.0～14.9% □ 15.0～24.9% ■ 25.0%～



図の中で町名の下にある数の分母はその町内の65歳以上の方の人数、分子は65歳以上の一人暮らしの方の人数です。町内別の灰色の濃さの違いは、65歳以上の方の中でのお一人暮らしの割合をパーセントで表したものです。

一人暮らしと言っても、大部分は元気に生き生きと過ごしておられます。新型コロナ対策が必要とされる今、どんなことが重要になってくるのか、まとめたいと思います。

## コロナ時代の健康づくりについて

新型コロナウイルス感染に対するワクチンも抗ウイルス薬もない今、感染対策として私たちが実践すべき点は「今ある健康づくりを確実に実施する」「免疫の力を上げるために一層良い生活習慣を実行する」の2点です。

### ◎今ある健康づくりを確実に実施する

まずは基礎疾患の治療です。基礎疾患とは、糖尿病や高血圧、高脂血症、慢性腎臓病と肥満です。1つでもあれば、とにかくしっかり治療することです。次に、肺炎予防のためにインフルエンザウイルスと肺炎球菌に対するワクチンを受けることです。

新型コロナウイルスも、インフルエンザウイルスも、肺炎球菌も肺炎を起こします。どれでも、致命的な肺炎が心配されます。65歳以上の方は、全員必ずインフルエンザウイルスに対するワクチンと肺炎球菌ワクチンを忘れずに受けてください。

一つ目の要点、今確立している健康づくり、

◎基礎疾患＝糖尿病、高血圧、高脂血症、慢性腎臓病、肥満を確実に治療する。

◎インフルエンザウイルスワクチンと肺炎球菌ワクチンを必ず受ける。

これが新型コロナウイルス感染拡大のなかでも重い肺炎を確実に減らす取り組みです。

### ◎免疫の力を上げるために一層生活習慣に気を付ける

無症状の若者が新型コロナウイルスを広げる一つの要素です。これらの若者は症状は全くありません。感染しても条件が揃えば発症しないのです。条件の全てを知ることは不可能ですが、若者では強く、高齢者で弱っているものの代表に病気への抵抗力が挙げられます。

抵抗力の中心は免疫力です。新型コロナウイルス感染への対応には体の免疫力を高める必要があります。これは簡単ではありません。規則正しい生活や適度な運動、適切な食事、活発な活動などが免疫力とつながる生活習慣です。新型コロナウイルス感染拡大の今こそ、免疫力に直結する良い生活習慣について真剣に考え、実践すべきです。

新型コロナウイルスにはワクチンも抗ウイルス薬もありません。「抵抗力を下げる病気を治し、抵抗力を上げる生活をする」、これが最善の対策です。

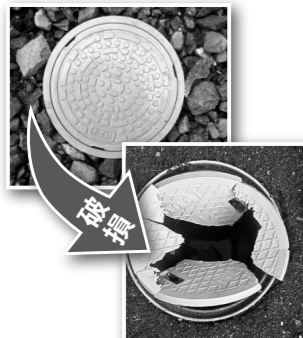
感染症は、健康は自分一人のものではない、人と人の深いつながりを知らせてくれます。

一人一人の健康は、地域みんなの宝物なのです。



## 市・上下水道課からのお願い

### 破損した汚水柵は交換しましょう



▲汚水柵のふた（マンホール）

▼公共下水道に接続しているご家庭の汚水柵は破損していませんか。

汚水柵やふた（マンホール）が破損していると、雨水やごみなどが下水道管へ流れ込んでしまう恐れがあります。万が一、雨水が下水道管に流れ込んでしまった場合、

下水道の機能が低下して流れが悪くなったり、マンホールから水が溢れたりします。

汚水柵が破損した場合は、「留萌市排水設備指定工事店」に修理を依頼するか、ホームセンターなどで購入して新しいものと交換してください。

### ●令和2年度 留萌市排水設備指定工事店

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
札幌市	日南産業株式会社	011-786-7111
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	0116-74-7856
滝川市	株式会社道央ハウジング	0125-24-0357
羽幌町	北日本設備株式会社	0164-62-3592
沼田町	有限会社松尾住設	0164-35-1672
新十津町	株式会社日出開発	0125-76-2055

## 留萌浄化センターの役割について



▲留萌浄化センター

▼留萌浄化センターでは、家庭や事業所などから出された汚水を浄化し、きれいな水にしています。

市では、浄化したきれいな水を河川に返すことで、水質の保全や水環境の改善を図っています。河川や海などの水環境をきれいに保つことは、生態系の保護につながり、美しい留萌の自然を守ることもなります。

豊かな自然と住みよい生活環境を守るため、今後も皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 施設の一般公開を実施します

▼留萌浄化センターでは「下水道の日」にちなみ、施設の一般公開を実施します。当日は、新型コロナウイルスの感染防止対策を十分に実施しながら、留萌浄化センターや下水道の役割などについて分かりやすく説明します。

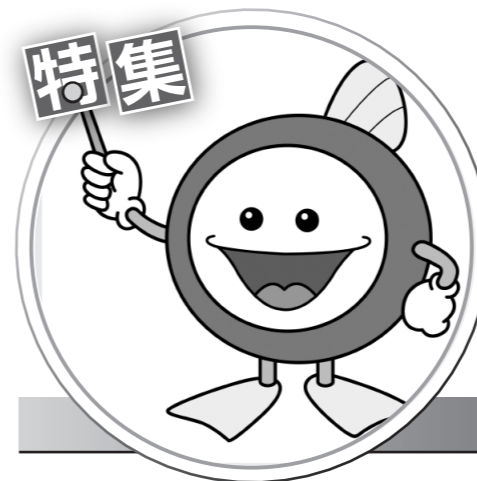
日 9月10日(木) ① 11:00～ ② 14:00～

所 留萌浄化センター（船場町1丁目）

問 市・上下水道課 TEL 42-2049



▲汚水処理の仕組みを学ぶ子どもたち



# 9月10日は「下水道の日」

「下水道の日」にちなみ、快適な都市生活に欠かすことのできない下水道の適正な利用について、皆さんも一緒に考えましょう。

問 市・上下水道課 TEL 42-2049

## 「下水道の日」のいわれ

昭和36年、台風による大雨に備える趣旨と下水道の大きな役割である「雨水の排除」にちなみ、台風シーズンである「二百十日」から10日過ぎた220日目に当たる9月10日が「全国下水道促進デー」と定められました。

その後、平成13年に旧下水道法制定100年を記念して改称され、「下水道の日」となりました。



▼下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

## 下水道の役割について

### 留萌市の下水道整備

▼留萌市の下水道整備は、昭和52年2月に始まりました。

市内の公共下水道の整備面積は、令和元年度末で520ヘクタール（事業計画面積に対する整備率72.4%）です。

また、市内で下水道を利用できる地域に暮らす方は1万7,217人（市民全体の84.2%）となっており、このうち約9割の世帯が水洗化しています。

下水道は、皆さんの安全で快適な生活を守り、良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。

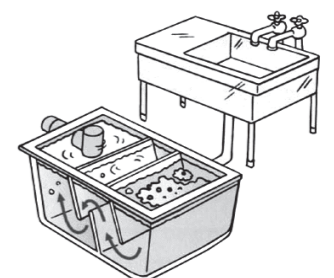
このため、皆さん一人一人が環境改善の意識を持ち、下水道を利用していくことがとても大切です。

## グリーストラップを設置している皆さんへ

▼飲食店などの油脂分を含む排水は、下水道本管を閉塞させる原因となります。グリーストラップの清掃は定期的に行いましょう。適正な管理を行わず、油脂分を流出させて下水道本管を詰まらせてしまった場合は、下水道本管の清掃に係る費用を負担していただくことがありますのでご注意ください。

グリーストラップの適正な維持管理を行い、下水道を正しく利用しましょう。

### 飲食店などのグリーストラップ▼





**暮らし・手続き** 新型コロナウイルスの感染拡大に伴う臨時特例免除申請について

▼新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、国民年金保険料の納付が困難となった場合には、臨時特例免除申請をすることができます。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

**対** 次の条件を全て満たしている方

- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響によって収入が減少したこと
- ②令和2年2月以降の所得などの状況により、(当年中の見込みが) 現行の国民年金保険料の免除に該当する水準になることが見込まれること

**内** 対象期間 本年2月以降の国民年金保険料  
※申請書・所得の申立書の提出が必要です。

**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** 「9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。

●9月の粗大ごみ収集日 **日 所**

16日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
17日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
18日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
23日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
24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
25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** 9月16日(水)13:00～16:00(30分×6枠分)

**所** 保健福祉センターはとふる1階

**申** 9月15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** 「国民年金の任意加入制度」について

▼老齢基礎年金を満額で受給するためには、20歳から60歳までの40年間の全期間、保険料を納める必要があります。要件を満たしていない場合は、60歳から65歳まで国民年金に任意加入することで満額に近づけることができます。

また、老齢基礎年金を受給するためには、10年以上の加入期間が必要です。昭和40年4月1日以前に生まれた方が受給要件を満たしていない場合は、70歳まで国民年金に任意加入することができます。なお、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

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

**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! **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 **Eメール** メールアドレス

**暮らし・手続き** 市営住宅の入居者募集について

▼市営住宅の入居者を募集します。

- 対** ①住宅困窮の方で、市税などの滞納がないこと  
②公営住宅法に定める収入基準に該当する方  
③入居申込者および同居者が暴力団員でないこと

**申** 9月1日(火)～3日(木) 9:00～15:00

申込会場 **市役所分庁舎 2階分庁舎会議室**

※申込会場が例年と異なりますので、ご注意ください。

※申込書は9月3日(木)まで市・建築住宅課で配布します。(土・日曜日を除く)

●一般世帯向け住宅

団地名	規模・構造	間取(戸数)	階数	住戸面積(m <sup>2</sup> )	月額家賃(円)
大町団地	鉄筋コンクリート造4階建て	1LDK、3LDK(52戸)	1階～4階	42.2～72.8	10,100～24,900
沖見町はまなす団地	鉄筋コンクリート造7階建て	3LDK(2戸)	3階～4階	70.2	18,100～26,900
沖見町アザレア	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK(1戸)	2階	75.5	21,700～32,300
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建て	2LDK、3LDK(26戸)	1階～4階	67.6～77.2	16,200～29,200
平和台団地	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK(34戸)	1階～4階	63.4～68.7	13,700～24,700
末広町ボプラA・B	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK(2戸)	2階	78.5	22,600～34,000
旭町団地	鉄筋コンクリート造4階建て	2LDK(2戸)	1階・3階	36.9	7,500～11,200
千鳥町メイプルI	鉄筋コンクリート造6階建て	2LDK(1戸)	2階	65.3	17,400～26,000
元町団地	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK(2戸)	4階	67.1	15,500～23,400
沖見町団地	コンクリートブロック造平屋建て	2LDK(1戸)	—	39.7	9,600～14,300
春日町団地	コンクリートブロック造平屋建て	1LDK(4戸)	—	39.6	8,200～12,400
平和台団地	木造平屋建て	3LDK(2戸)	—	69.8	14,800～22,600
アーバン(開運町)	木造2階建て	2LDK(1戸)	1階	53.2	15,700～23,400

●身障者向け住宅

団地名	規模・構造	間取(戸数)	階数	住戸面積(m <sup>2</sup> )	月額家賃(円)
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK(3戸)	1階	81.6	21,300～31,800

**問** 市・建築住宅課 **TEL** 42-2025

※家賃は、その世帯の収入や扶養親族などによって異なります。  
※駐車場使用料金、共益費が別途毎月かかります。車を所有する方は、駐車場の有無を必ず記入してください。  
※入居できる時期は11月初旬以降となります。  
※申し込みの際は、「印鑑」「住民票」「所得が確認できる書類」などをご持参ください。  
※団地によっては、浴槽および風呂釜を各自用意していただくことになります。

**留萌観光協会** インフォメーション  
TEL 0164-43-6817

Instagram 始めました!

各観光施設 感染予防対策 実施中!  
～皆様のご理解・ご協力をお願い致します～  
状況により内容が変更となる場合がございます。

**留萌市海のふるさと館** 10月25日(日)まで  
開館時間9:00～18:00/入場無料  
1Fロビー展示コーナー 9月下旬まで公開期間延長!  
留萌沖三船遭難～関連の書物・パネルの展示～

10月11日(日)まで

- 沖見浜中海浜公園 24時間トイレ・炊事場
- 黄金岬海浜公園 24時間トイレ・炊事場
- 千望台休憩施設 9:00～17:00 期間内無休・カフェあり
- 礼受牧場 10:00～18:00 定休日(月)・喫茶あり

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!  
宝くじ公式サイトはコチラから

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP 1 「宝くじ公式サイト」を検索! メールアドレスの登録(仮登録)  
「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP 2 会員情報の入力(会員登録)  
① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。  
② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。  
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。  
宝くじ売り場でポイントをつける/つかうための手続きは以上で完了  
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

STEP 3 決済情報の入力  
ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する口座情報」をご登録ください。  
以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認くださいの上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



健康・福祉・子育て 「脳いきいき教室」開催のご案内

▼「脳いきいき教室」は、楽しいトレーニングで頭と体を刺激し、脳を活性化することを目的にした介護予防教室です。皆さんのご参加をお待ちしています。

日 所 いずれも 10:00～12:00

9月24日(木)	保健福祉センターはーとふる
9月25日(金)	港北コミュニティセンター
9月28日(月)	中央公民館
9月29日(火)	港南コミュニティセンター

対 おおむね65歳以上の市民

定 各会場15人程度 費 無料

費 9月18日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内)

TEL 49-6060

市以外の お知らせ 「OA介護科受講生募集」のご案内

▼ハローワーク留萌では、OA介護科(訓練期間は11月4日(水)から2月3日(水)まで)の受講生を募集します。

介護福祉に関する基礎知識および介護の技術能などについて学び、資格取得を目指します。

また、介護職や事務に活用できるパソコン機器操作を習得します。

日 募集期間 8月20日(水)～9月28日(月)

所 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)

定 15人

費 受講無料

※テキスト代、各種検定受験料は別途

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

▼9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。

・9日(水)「くるくる」

・26日(土)「よる」

●映画会

・9月の映画会はありません。

●休館日

・7日(月) / 14日(月) / 21日(月・祝) / 28日(月)  
月曜日休館

・23日(水) 祝日振替休館

・25日(金) 館内整理休館

問 市立留萌図書館

TEL 42-2300



健康・福祉・子育て 令和2年度「結核検診」の実施について

▼毎年のように結核感染が確認されています。また、男性市民の肺がん死亡率は、全道的に見ても高い状況が続いています。

今年まだ胸の写真を撮ってない方は、ぜひ受診しましょう。

日 9月9日(水)～11日(金)

所 検診バスが市内各所を巡回します。

※詳細については、留萌新聞社発行のフリーペーパー「すまいるタウン」の紙面「留萌市からのお知らせ」をご覧ください。

対 65歳以上の市民

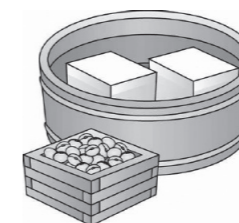
費 無料(事前申し込み不要)

問 市・保健医療課(はーとふる内)

TEL 49-6080

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、9月に地場産の大豆を使用した「豆腐・厚揚げ・おからづくり」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。



日 9月11日(金) 9:00～

定 10人

費 1,000円

内 講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 9月1日(火)から9日(水)までに下記へお申し込みください。

(月・土・日曜日を除く)

※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

教育・文化・スポーツ 「男性のための料理教室」に参加しませんか

▼20歳以上の男性を対象にした「男性のための料理教室」を開催します。簡単&手軽なおいしいヘルシーメニューを楽しく学びましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。

日 9月17日(水) 18:30～20:30

所 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室

定 15人(定員になり次第締め切り) 費 500円

申 9月10日(水)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

※当日はエプロンや三角巾、マスク、筆記用具をご持参ください。

※新型コロナウイルスの感染状況に伴い、内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

問 留萌市食生活改善推進員協議会事務局

(市・保健医療課内)

TEL 49-6050

暮らし・手続き ヒグマにご注意ください!

▼毎年この時期は、冬眠準備に向けたヒグマの採餌活動が活発となるため、目撃情報が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。

◎弁当の食べ残しやごみは、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場合は、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 あおり運転は犯罪です!

▼あおり運転(他の車両等の通行を妨害する目的での急ブレーキ禁止違反や、車間距離不保持違反など)が6月30日から、「妨害運転罪」として厳正な取り締まりの対象となりました。正しい交通ルールと安全運転を守りましょう。

●あおり運転をした場合

他の車両などの通行を妨害する目的で極端に車間距離を詰めたり、執拗なクラクションやパッシングなどをし、交通の危険を生じさせる恐れがある場合、3年以下の懲役または50万円以下の罰金、免許取消しとなります。

●あおり運転によって危険が生じた場合

高速道路や一般道で停車したり、衝突事故を起こすなどして著しい危険を生じさせた場合、(酒酔い運転と同じく)5年以下の懲役または100万円以下の罰金、免許取消しとなります。

問 市・総務課 TEL 56-5005

一歩前に踏み出そう! 仲間が、仕事が待っている!

「療育手帳を持っていて働いていたが辞めた」「一般企業で働いていたが、対人関係が苦手でうつを発症し、治療中である」「内臓疾患などがあり、身障者手帳を持っている」「障がいがあり、年齢や体力面で一般企業で働くのは無理と考えている」...

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所 NPO法人 サポートハウス



- ・留萌市開運町2丁目6番3号 ☎42-8666 [サポートハウスちゃお]
- ・留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内) ☎43-3888 [ちゃおピッコロ]

仕事内容

◎各種軽作業(室内外)

◎喫茶業務(2店舗)

随時、見学受付中!

(要予約)

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

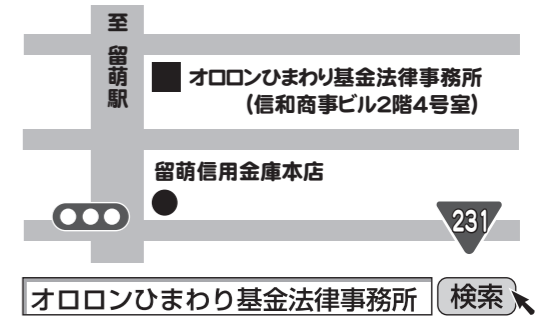
女性・高齢者のご相談も多く受けています。

●相続・借金・過払金の相談無料

●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



市以外のお知らせ 「中小企業退職金共済制度」について

▼「中小企業退職金共済制度」は、中小企業の退職金をサポートする国の制度です。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●中小企業退職金共済制度の特徴

①掛け金を助成 ②全額非課税 ③かんたん管理

**家族従業員の加入もOK!**

※事業主と生計を一つにする同居の親族のみを雇う事業所の従業員も加入できます。

◎詳しくは、「中小企業退職金共済制度」ホームページをご覧ください。

中退共  検索

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部  
TEL 03-6907-1234

市以外のお知らせ 「秋の全国交通安全運動」交通安全にご協力を!

▼「秋の全国交通安全運動」が9月21日から始まります。また、9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

【秋の全国交通安全運動】

「ハイビーム こまめに活用 事故防止」  
9月21日(月)～30日(水)の10日間

- 運動重点**
- ①子どもをはじめとする歩行者の安全と、自転車の安全利用の確保
  - ②高齢運転者などの安全運転の励行
  - ③夕暮れどきと夜間の交通事故防止と、飲酒運転などの危険運転の防止

【交通事故死ゼロを目指す日】

一人一人が交通ルールを正しく守り、思いやりのある交通マナーで、交通事故死ゼロを目指しましょう。ドライバーの皆さんは、スピードの出し過ぎ、無理な追い越しを絶対にしないように注意しましょう。

問 留萌警察署  
TEL 42-0110

市以外のお知らせ 「北海道苦情審査委員制度」のお知らせ

▼「北海道苦情審査委員制度」は、北海道が行った業務や制度の内容を審査する制度です。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば、「苦情審査委員」へ申し立てることができます。

「苦情審査委員」が公正中立な立場で、北海道の関係機関に対して調査を実施し、不備や問題がある場合は改善などを求めます。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

申し立て方法などの詳細は、専用ホームページ (<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/index.htm>) でご覧いただけます。

道政相談センター  検索

問 北海道総合政策部知事室道政相談センター  
TEL 011-204-5523

市以外のお知らせ 「協会けんぽ北海道支部」からののお知らせ

▼全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部では、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

●ジェネリック医薬品に替えてみませんか？

お薬代の軽減や保険財政改善のため、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。まずは、かかりつけの医師・薬剤師へご相談してみましよう。

●禁煙分煙の取り組みについて

北海道は喫煙率が高い地域です。喫煙対策を通じ、健康を守るさまざまな取り組みを行っています。

各掲載内容の詳細は、協会けんぽホームページ (<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>) をご覧ください。

問 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部  
TEL 011-726-0352

市以外のお知らせ 道税についてのお知らせ

▼新型コロナウイルス感染症の影響により、道税の納税や申告などが困難な場合には、納税の猶予や申告期限等の延長などの制度があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●納税の猶予について

事業収入の減少などにより、道税を一時に納税できない場合は、申請によって1年以内の期間に限り納税の猶予が適用される場合があります。

●申告期限等の延長

道税の申告・申請・請求などについて、期限までに行うことが困難な場合は、申請によってその期限が延長される場合があります。

※感染拡大防止による窓口の混雑緩和のため、郵送や電子申告等（eL TAX、OSS）の積極的なご利用をお願いします。

問 留萌振興局税務課 TEL 42-8418

市以外のお知らせ 「國學院大學北海道短期大学部」からののお知らせ

▼國學院大學北海道短期大学部では、令和3年度の入試から、「奨学支援型選抜試験制度」を導入し、幼児保育人材の養成に特化して2年間の授業料を半額（1年次79万円→39万5千円）としています。

また、10月3日(土)にオープンキャンパスがありますので、参加を希望される方は、事前申込をお願いします。

日 選抜日程

- ・11月21日(土) / 12月12日(土) / 1月23日(土) / 3月6日(土) / 3月23日(火)

対 当該制度を利用し、幼児・児童教育学科の幼児保育コースに入学した学生（評定平均値3.2以上）

問 國學院大學北海道短期大学部  
TEL 0125-23-4111

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 日本葬文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定

花 結 はなむすび

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

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

●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

やる気成績共にUP!

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!

「わかった」「できた」その先へ。NEXT 生徒随時募集中!!

- 小学生…1教科 3,500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)

「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 NEXT -ネクスト- 留萌市錦町2丁目3-1 (るもいプラザ横) <https://next-juku.net/>

お問い合わせ(担当) 菅原 0164-56-1925 090-9517-5681



## 「留萌市民芸術祭の参加者」募集のお知らせ

▼NPO法人留萌市文化会議では、市・教育委員会の後援を受け、今年も「留萌市民芸術祭」を開催します。

芸術祭の開催に伴い、芸術文化の振興および特色ある留萌文化の創造に寄与するとともに、市民が行う美術工芸をはじめ、音楽や舞台、文芸などの芸術文化活動の総合的な発表と、提示の場を提供することを目的に、留萌市民芸術祭の合同発表会などの参加者を募集します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

### ①合同発表会

**日** 11月22日(日) 午後 **所** 文化センター  
**対** 市内で文化活動を行っている団体または個人(演技時間 1参加者あたり17分以内 ※出入り時間を含む)  
**費** 1団体・個人につき8,000円 **申** 9月16日(水)までに下記へお申し込みください。

### ②合同展示会

**日** 11月18日(水)～22日(日) **所** 中央公民館1階ロビーほか  
**対** 市内で文化活動を行っている団体または個人  
**費** 団体 ロビー展示1,000円、その他の部屋5,000円  
 個人 ロビー展示 1点につき200円 ※個人1人あたり上限1,000円  
**申** 9月16日(水)までに下記へお申し込みください。

### ③その他・単独参加

**日** 6月19日(金)～11月22日(日) **対** 市内で文化活動を行っている団体または個人  
**費** 費用は開催者が負担しますので、参加費はかかりません。  
**申** 9月16日(水)までに下記へお申し込みください。

### ●新型コロナウイルスの感染拡大防止について

当日は、施設管理者や市・教育委員会と綿密に協議しながら、万全の感染防止対策を講じて実施する予定です。ただし、国内の新型コロナウイルスの感染状況や、北海道の意向などを考慮し、開催を取りやめる場合があります。あらかじめご了承ください。

**問** NPO法人留萌市文化会議 **TEL** 090-4878-5063(担当：小沼)

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

9月の  
催し

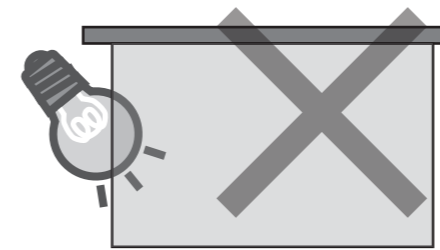
**大人のための朗読会** **日** 9月8日(火)18:30～ **所** 留萌ブックセンター

**子どもたちによる子どもたちへのおはなし会** **日** 9月27日(日)14:00～ **所** 留萌ブックセンター

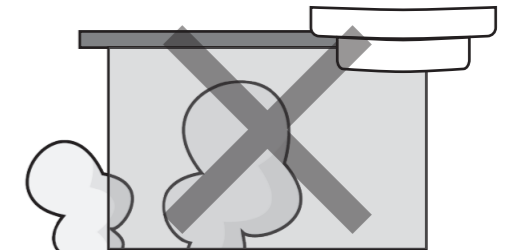
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、イベントの開催を急ぎょ見合わせる場合があります。中止の場合は、留萌ブックセンター by 三省堂書店内で告知しますので、そちらをご確認ください。

**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

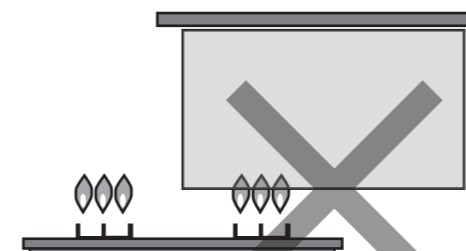
## 「飛沫防止用シート設置時の留意事項」について



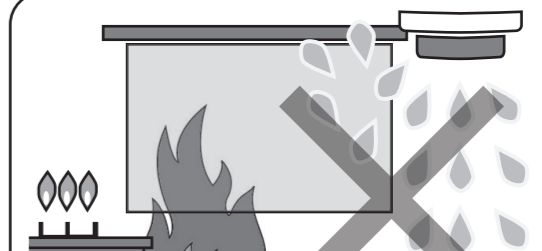
◎電球などの熱源となる側には  
設置しない



◎自動火災報知設備の感知障害に  
なる場所には設置しない



◎火気使用設備や器具の側には  
設置しない

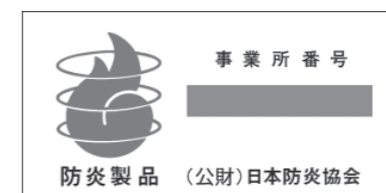


◎スプリンクラー散水の障害に  
なる場所には設置しない



◎避難経路をふさぐ場所には  
設置しない

燃えにくい素材のものを使おう！



防災製品ラベルの例▲▶



電球や火気使用設備・器具の近くに設置が必要な場合は、燃えにくい素材(難燃性、不燃性、防災製品など)を使用してください。

▼飲食店などでは現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、飛沫防止用シートの設置が増加傾向にあり、国内の商業施設でも、客が購入したライターを試しに点火したところ、設置されている飛沫防止用シートに着火した事例が起きています。留萌市内での設置も増えていますので、着火事故には十分に注意しましょう。

飛沫防止用シートは、素材によって着火・燃焼しやすいものがあるため、既にシートを設置されている方、もしくはこれから設置を検討されている方は、上記の留意事項を参考にして対策をお願いします。

**問** 留萌消防組合留萌消防署予防課 **TEL** 42-2211



**はーとふる 健康コラム**

「新しい生活様式下での運動のススメ」

外出自粛により、運動不足を感じている方も多いと思います。家の中であまり動かないでいると、筋力が2日で1%ずつ落ちていくと言われています。このため、体を動かすことが重要です。新しい生活様式で運動するためには、「体調確認」「3密を避ける」「手洗い・手指消毒」「マスク着用」を基本とし、「人の少ない場所や時間を選ぶ」「筋トレなどは十分に人との間隔を」「ジョギングは少人数で」「人とすれ違うときは距離を取る」ことが推奨されています。マスク着用時は強い負荷の運動は避け、喉が渇いていなくても小まめな水分補給を心掛けましょう。

夏期は熱中症のリスクが高いため、屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを適宜外すことを勧めています。まずは、日常で体を動かすことを意識しましょう。

**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。

1日(火)	1歳6カ月児(H31年2月生まれ)
8日(火)	9カ月児(R1年11月生まれ)
15日(火)	3歳児(H29年8月生まれ)
29日(火)	4カ月児(R2年5月生まれ)

※新型コロナウイルス感染予防に伴って人数を制限して実施しており、対象月の方でも健診を受けられない場合があります。詳しくは、案内文書をご確認ください。

【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。

10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)】

◎21日(月・祝)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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。◎新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、予約制です。◎ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

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

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.745)に折り込みした用紙(オレンジ色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

**るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日** 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

【9月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

- 5日(土) 13:00~14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 9日(水) 10:00~12:30 ・らくらく介護教室⑥「尊厳を大切にしたい排せつ介助を学ぶ」会場：パワスポ留萌
- 10日(木) 18:30~20:00 ・子ども実験室「秋の星空と惑星をみてみよう」講師：和歌山大学講師 佐藤 祐介 氏
- 12日(土) 9:30~11:30 ・基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系(運動器の仕組みと疾患)」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 12日(土) 13:30~15:00 ・市民公開講座「新型コロナ市民勉強会 ーこもるリスクと出るリスクー」会場：北海道留萌合同庁舎2階講堂 講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 23日(水) 10:00~12:30 ・らくらく介護教室⑦「食事の介助と口腔ケア」会場：るもい健康の駅
- 26日(土) 9:30~11:30 ・基礎老年医学講座⑥「消化器系(消化器の仕組みと疾患)」講師：札幌医科大学教授 小海 康夫 氏
- 26日(土) 13:30~15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター(南町2丁目)
- 29日(火) 13:30~15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30~14:30) + 駅カフェ(14:30~15:30)

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を電話：43-8127で実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。各イベントは定員になり次第、募集を締め切っています。このため、イベントへ参加される方は、るもい健康の駅へ事前予約もしくはお問い合わせをお願いします。



**9月13日の日曜当番医院** たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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■  
「新型コロナをテーマにした市民勉強会を開催します」

新型コロナウイルスの感染がなかなか収束しません。感染を恐れすぎて家にこもり、かえって運動不足になっていませんか？  
とは言え、外に出るのは恐ろしいのも事実です。新型コロナウイルスは、新しい感染症であることから、分からないことが多く、私たちの不安も尽きません。また、感染がもたらす社会活動の自粛は、私たちの生活だけではなく、経済面でもマイナスの影響が出ています。

そこで、るもい健康の駅では、新型コロナウイルスの現状を整理し、分かっていることを学び、これからの生活のヒントを得ること、「確かな知識を学び、正しく恐れる」ことを目指した市民勉強会を開催します。

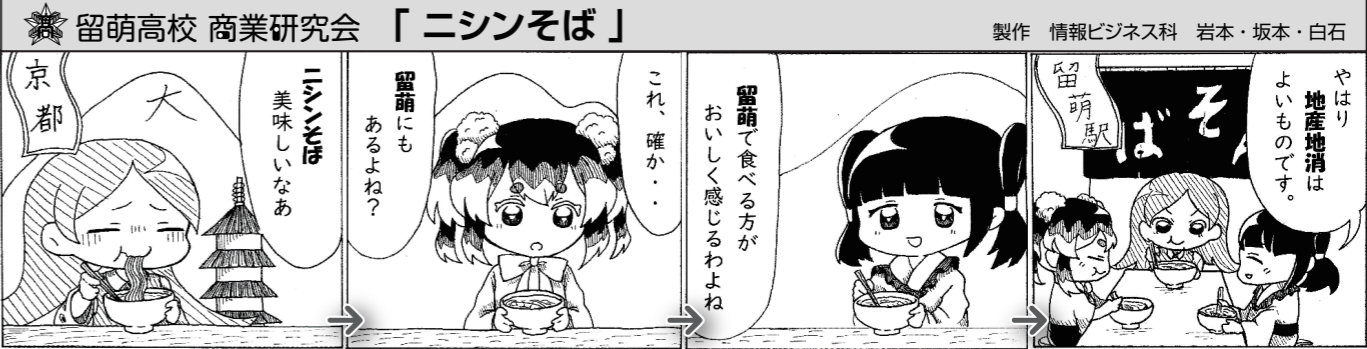
当日は、新型コロナウイルス対策のため、広い会場で3密を避けて実施します。ソーシャルディスタンスを保った勉強会となりますので、皆さんも時代に備えた確かな知識を一緒に身に付けましょう。

【新型コロナ市民勉強会 ーこもるリスクと出るリスクー】

日 9月12日(土) 13:30~15:00  
所 北海道留萌合同庁舎2階講堂  
定 30人 費 参加無料 ※事前予約が必要です(先着順)。るもい健康の駅へお申し込みください。  
内 講師 札幌医科大学医学部教授 NPO法人るもいコホートピア理事長 小海 康夫 氏  
第1部「ウイルス感染症の基礎知識」  
第2部「新型コロナ、分かったことのポイント」

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

※今月号から、留萌高校(商業研究会)の生徒たちが作成した留萌市をPRする4コマ漫画を掲載します。





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、みんなですすめ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもつて、仕事に精を出し豊かな市にしよう。
- 1 丈夫なからだとかかるい心もち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

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 教育委員会学校教育課 ☎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

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 総務課 ☎56-5005

広報るもいは再生紙を使用しています



市役所宛て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 <http://www.e-rumoi.jp/>  
電子メール kikaku@e-rumoi.jp

人口と世帯数 令和2年7月末現在

・総人口	20,439人 (+33人)
・男	9,802人 (+29人)
・女	10,637人 (+4人)
・世帯数	11,395世帯 (+50世帯)

※( )内は前月比

人口動態 令和2年7月届出分

・出生	5人	・転入	107人
・死亡	25人	・転出	57人

納税について

- 今月納期の市税
    - ・市道民税 3期
    - ・国民健康保険税 3期
- 納期限9月30日(水)

留萌市の情報は、留萌地域の情報発信フリーペーパー「すまいるタウン（毎月第3金曜日発行）」でもお知らせしています。

留萌市情報プラザ 朝 08:05~08:10 どちらの放送も  
夕 17:05~17:10

耳で聞く留萌市ラジオ回覧板 昼 12:20~12:30

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》

主な電話番号

■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

■農業、漁業、林業など 農林水産課 ☎42-1837

■商工業、観光、港湾など 経済港湾課 ☎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 学校教育課 ☎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

災害への備え⑱

台風対策ってどうするの？

秋は、台風だけではなく、大雨や洪水、豪雨などの自然災害が発生しやすい季節です。被害をできるだけ少なくするためにも、最新の気象情報を確認し、早めの台風対策・洪水対策を行うことが大切です。ただし、台風が接近している中で、屋外に出るのは危険です。台風や低気圧が来る前に対策を取りましょう。



●屋外の台風対策

- ①植木鉢やごみ箱など、風で飛ばされそうなものは固定したり、家の中へ格納したりしましょう。庭木や堀など、風で倒れそうなものは、補強しておきましょう。
- ②車庫や物置が傷んで飛ばされやすくなっていないかを確認しましょう。
- ③外出する予定がある場合は、台風が通過する前か、通過した後に外出するようにしましょう。
- ④ベランダの排水口に葉っぱやごみが詰まっていないかを確認しましょう。
- ⑤数日間外出できない場合も考えられるので、食糧品（穀物を中心とした主食物）を買い足しておきましょう。  
※雨や風が強くなってからの作業は危険です。最新の気象情報を確認し、早めに対策を取りましょう。

●屋内の台風対策

- ①テレビやインターネットなどで最新の気象情報の入手に努めましょう。
- ②携帯電話・スマホの充電を小まめにしておきましょう。
- ③窓ガラスを段ボールや養生テープで補強しておきましょう。
- ④窓のサッシ部分を掃除しておきましょう。  
(ごみなどが詰まっていると、窓が閉まらなくなる可能性があります)

●自主避難所について

自主避難所とは、避難勧告などが発令された際に開設する指定避難所とは異なり、台風の接近や土砂災害の発生が懸念される場合に、皆さんからの問い合わせ状況を考慮した上で、事前の避難を希望する方のために一時的に開設する避難所です。

このため、自主避難所では、飲料水や食料品、日用品などの必要品を、避難者各自で持参して避難することが必要となります。

なお、被害による自主避難を希望される方は、下記へご連絡ください。

問 市・総務課 ☎56-5005



# 託児仕事と同時に 見つけよう!

託児料は昼食と  
おやつ付きで無料!

それだけじゃない!

- ・緊急時は介護施設の看護師が対応
- ・高齢者との関わりで優しい心を育て
- ・イングリッシュプログラムの実施

託児所のご利用について

託児時間 …… 9:00～17:00  
対象年齢 …… 1才～就学前の児童  
休 日 …… 日曜日・保護者の休日  
利用条件 …… 当社事業所での勤務

お子さんは  
託児で保育

親御さんは  
施設で勤務

グループホーム  
もえ～る職員募集!

介護職員 正社員/パート

無資格でもOK!介護の仕事に就きたいと思っている方は是非、ご応募ください。  
経験・年齢も問いません。

正社員 月178,000円～201,000円

パート 時給861円～900円

介護支援専門員(ケアマネ) 正社員/パート

介護支援専門員の資格保有者。経験・年齢不問。

正社員 月210,000円～230,000円

パート 時給1,300円

募集詳細はホームページで  
ご確認ください。  
その他の職種も募集中!



株式会社 萌福祉サービス  
グループホームもえ～る  
〒077-0007 留萌市栄町1丁目1番20号

電話 080-3296-6374 担当:門間

応募の際は、写真付履歴書を郵送下さい。追ってご連絡いたします

<http://moe-fukushi.com/>

監修・発行 留萌市政政策調整課

TEL 42-1809

FAX 43-8778

編集・印刷

株式会社留萌新聞社



NTT東日本の  
ストレージ  
サービス

テレワーク、  
在宅勤務を  
お手伝いします

安心・安全

専門  
スタッフが  
サポート

在宅勤務・外出先でも資料作成や  
ファイル共有ができます

FLET'S あずけ～る  
PRO

高セキュリティ&ビジネスに  
役立つ機能満載の  
オンラインストレージサービスです

重要なデータを  
災害やサイバー  
攻撃から守りたい

外出先でも  
タブレットなどで  
資料を閲覧したい

安心・安全に  
データを  
共有したい

情報保管から業務効率化まで  
まとめてサポート!

おまかせ  
データレスPC

クラウド上のストレージにデータを自動保存する  
「データレス機能」付きのレンタルパソコンサービスです

- 働き方改革に
- 情報セキュリティ対策に
- BCP(事業継続計画)対策に



インターネット環境があれば、  
どこでもテレワーク環境が導入可能

©OneDriveは、米国Microsoft Corporationの、米国及びその他の国における登録商標または商標です。◎ご利用場所でのインターネット接続環境が必要です。  
【フレッツ・あずけ～るPROプランについて】◎ご利用には、メールアドレスが必要です(対応OSは、フレッツ光公式ホームページ[フレッツ・あずけ～るPROプラン]  
(<https://business.ntt-east.co.jp/service/azukerupro/offer.html>)をご確認ください。◎他人の著作物・商標およびプライバシーなどを侵害した場合、  
各種法令違反に該当する行為を行った場合は、お客さまが全面的に責任を負うものとし、NTT東日本は一切責任を負わないものとします。

NTT東日本 北海道北支店 0800-800-6530

受付時間 | 9:30～17:00 休業日:土・日・休日・年末年始(12/29～1/3)

K20-0173[2005-2104]