【協力隊コラム】④「おすすめのアプリは?」

留萌市地域おこし協力隊 野口なな



前回は「アプリとは何か?」 について書きました。今回 は、スマホを持つならぜひ取 り入れたい、そんなおススメ のアプリについてです。実際 に、あかしあ大学スマホ講座 にて、学生の方に好評だった アプリを2つご紹介します。





まず1つ目は『LINE(ラ イン)』です。スマホを持っ ていなくても、LINE は聞い たことがあるという方も多い のではないでしょうか。

LINE は、メッセージや写 真、スタンプなどが気軽にや り取りできます。メールより 使いやすく、電話料金が発生 しない無料通話も楽しめま す。老若男女問わず大人気の アプリです。

2つ目は、「歩数計」です。 歩数計アプリのほとんどは無 料で利用できます。

今回は『Maipo (マイポ)』 をご紹介します。Maipo は、 1日の目標歩数を設定できま す。カレンダーで歩数や消費 カロリーが確認できるのも分 かりやすいです。

画面を好みの色に変更で き、アプリを開くのが楽しく なります。運動不足解消には うってつけです。

他にもさまざまなアプリが あります。生活を豊かにする アプリを、ぜひ活用してみて ください。

暮らし・ 転出入・就職・退職などに伴う「国民健康保険の手続き」について

▼職場の健康保険または後期高齢者医療に加入していない方は、国民健康保険への加入が法律で義務付け られています。転出入などで住所が変わった場合、就職・退職した場合は、市・市民課(市役所1階2番 窓口)で手続きが必要です。※4月1日の前後2週間は市・市民課窓口が混雑します。あらかじめご承知おきください。

●共通で必要なもの:世帯主および対象者のマイナンバーが分かるもの(マイナンバーカードなど)

手続き	該当項目	上記の共通以外で必要なもの	
加入	転 入	共通で必要なもののみ	
	出生		
	職場の健康保険を脱退	健康保険資格喪失証明書	
	転出	保 険 証	
脱退	死 亡	保険証・葬祭者の印鑑と預金通帳	
	職場の健康保険に加入	保険証・職場の保険証	
	市内転居		
亦五	氏名・世帯・世帯主の変更	保険証	
変 更	施設入所のための転出		
	修学のための転出	保険証・学生証または在学証明書	

間市・市民課 TEL 42-1805

「十地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧が始まります

▼「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。縦覧期間は次のとおりです。詳しくは、下記へお問い合わせください。

■ 4月1日(水~5月31日(月) 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)

間市・税務課 TEL 42-1804



くらしのお知らせ



▲市の木「アカシア」

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 メルメールアドレス

暮らし・ 「ごみ収集支援」開始について 手続き

- ▼市では、6月から「ごみ収集支援」を実施しま す。詳しくは、下記へお問い合わせください。
- ●対象世帯 ※以下の方たちだけで構成する世帯
- ①要介護認定または要支援認定を受けている方
- ②介護予防・生活支援サービス事業の対象となる
- ③身体障害者手帳の交付を受け、肢体不自由また は視覚障害の程度が1級又は2級の方
- ④上記に準ずる方

●利用料金

◎市民税課税世帯:600円/その他の世帯:300円 ※分別したごみを玄関から(调1回)回収します。

問 市・環境保全課 11 42-1806

暮らし・「新型コロナワクチン接種案内セ 手続き ンター」開設のお知らせ

▼市では、新型コロナウイルスの予防接種に関す る相談や、接種予約の受付サポートの電話窓口と なる「新型コロナワクチン接種案内センター」を 開設しています。

また、新型コロナウイルスの予防接種に関する 情報は、市ホームページ (https://www.e-rumoi. jp/) をご覧ください。

なお、予防接種予約の開始時期については、個 別に郵送でご案内します。

専用ダイヤル:0570-000226

間市・新型コロナワクチン接種対策室

TEL 49-2558

暮らし・

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 142-1806

間 留萌警察署

Tel 42-0110

暮らし・ 犬・猫の適切な飼育管理とマナー ■ 手続き|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

◎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

◎室内で飼いましょう。

新北海道スタイル実施中!

~ご理解・ご協力をお願い致します~

◎野良猫には餌を与えないでください。

問 市・環境保全課 1 42-1806

インフォメーション **2** 0164-43-6817

観光施設オープン情報

4月24日(土) **>>> 10**月11日(月)



24時間トイレ・炊事場





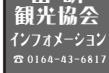




16

おみやけ処

志·勝手屋 日月



カフェは6月オープン予定 定休目(月)・喫茶あ

【町内会回覧を再開します】

▼町内会回覧は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から休止していました。しかし、回覧板の重要性を考慮し、令和3年4月から再開することとなりました。回覧板を受け渡す際は、直接手渡しを避け、可能な限りポスト投函するなど、間接的な受け渡しをお願いします。なお、回覧板を受け取った後は、せっけんで手を洗うとともに、アルコール消毒液で除菌しましょう。皆さんのご協力をお願いします。

問 市・政策調整課 142-1809

教育・文化・「風土工房こさえーる料理講習会」 スポーツ のご案内

▼風土工房こさえ一るでは、定期的に料理教室を 開催しています。4月は「お惣菜・お菓子作り」 の料理講習会です。ぜひご参加ください。

目 4月10日出 9:00~

定 10人

内 講師:食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 4月1日(水)から8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。

費 700円

間 風土工房こさえーる

TEL 43-4556

教育・文化・ スポーツ

令和3年度「市民活動振興基金助成金」のご案内

▼市では、市民活動を行う団体に対し、対象経費の一部を助成しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

4月1日(州から6月30日(州までに下記へ申請してください。(土・日曜日、祝日を除く) ※助成金の予算額に達し次第、申請受付を終了します。

●助成金対象および交付率・交付額

区 分		交 付 率	交 付 額
NPO 法人格取得に係る経費		2分の1以内	10~30万円(1万円単位)
市民活動 奨励事業	人材育成事業(リーダー養成講座・講習会など)	3分の2以内	1~20万円(1万円単位)
	調査研究事業(先進地視察など)		
	イベント開催事業(会場費、PR費用など)		
団体の新規立ち上げに係る経費		2分の1以内	1~20万円(1万円単位)
既存の事業を拡大および新規事業の立ち上げに係る経費		2分の1以内	1~20万円(1万円単位)

※「市民活動」とは不特定多数の利益の増進につながる活動のことをいいます。なお、助成対象は、上記の経費のみとなります。恒例で行われている事業などは対象外となっていますので、ご注意ください。

問・政策調整課

1 42-1809

■「住宅改修に係る助成」について

- ▼「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。 ※改修工事が始まる前に必ず、市・経済港湾課(市役所東分庁舎 2階)で申請してください。申請前に着工している改修工事は対象外となります。また、対象住宅は申請者本人が所有し、現在居住している住宅に限ります。
- **目** 受付開始日: 4月 15 日(木) 13:00~

問・市・経済港湾課

TEL 42-1840

なお、改修工事の施工は、「住宅改修促進助成事業」で登録している市内の企業および事業所に限ります。

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)11:00~ ※感染症対策のため、先着 10 組までとなります。
- 7日(水)「たまご」
- 24日仕)「ぽかぽか」

●休館日

- · 5日(月) / 12日(月) / 19日(月) / 26日(月) 月曜休館
- ・30日 金 館内整理休館
- 問 市立留萌図書館 TEL 42-2300

教育・文化・ 令和3年度「留萌市あかしあ大学学 スポーツ 生」募集のご案内

▼同年代の方と一緒に楽しく学びながら、新たな 生きがいを見つけませんか?

留萌市あかしあ大学では、令和3年度に入学する学生を募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 日 留萌市に在住する 60 歳以上の方
- 費 年間授業料: 2,000 円
- 内 教養や健康を高める講義・講座をはじめ、運 動会や野外交流会などの各行事を行います。
 - おおむね月3回、9:50~14:30
 - 本科4年と修士・博士課程3年の計7年間
- 申 4月中旬までに、下記へ入学願書を提出してください。
 - ※入学願書については、中央公民館の窓口で配布 しています。入学説明会は4月下旬、入学式は 5月上旬を予定しています。
- 問留前市あかしあ大学事務局(中央公民館内)
- TEL 42-3333

暮らし・

「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

21日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
22日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
23日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
28日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、 花園町、末広町、旭町
29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
30日(金)	緑ケ丘町、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・ 法律に関する悩みごとはありません 手続き 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。

■ 4月21日(水)

13:00~16:00 (30分×6枠分)

- 所保健福祉センターは一とふる
- 申 4月20日火まで(土・日曜日を除く)
- 間 市・市民課 156-5003

■「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(管理料を含む)

①甲・乙・A・B・C 地区 …… 1 ㎡につき 35,000 円 ①焼骨 (ご遺骨) 1体につき 30,000 円

●合同墓使用料(管理料を含む)

② D・E 地区 ···················1 ㎡につき 56,000 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 1806

19 広報るもい 2021 (令和3) 年 4月号 広報るもい 2021 (令和3) 年 4月号

「春の全国交通安全運動」にご協力 市以外の お知らせを!

- ▼「春の全国交通安全運動」が始まります。また、 4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。 皆さんのご理解とご協力をお願いします。
- ●交通事故防止のポイント
- ①子どもと高齢者の安全な通行の確保

家庭や地域の大人が手本となって、子どもたち に基本的な交通ルールを教え、交通安全意識を高 めていきましょう。

②高齢運転者の交通事故防止

交通事故死者数全体のうち、高齢者が半数近く を占めています。ドライバーの皆さんは、思いや りのある安全運転を心掛けましょう。

③自転車の安全利用の推進

自転車に乗るときは、「自転車安全利用五則」 を守りましょう!

- 1. 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 2. 車道は左側を通行
- 3. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4. 安全ルールを守る
- 5. 子どもはヘルメット着用

④全ての座席のシートベルトとチャイルドシート の正しい着用

自動車に乗ったら、全ての座席で必ずシートベ ルトを正しく着用しましょう。6歳以上であって も、体格などで適切にシートベルトを着用できな い子どもには、チャイルドシートを使いましょう。

⑤飲洒運転の根絶

運転者はもちろん、同乗者、車を貸した者、酒 を飲ませた者にも厳しい罰則が科せられます!

道民一人一人が「飲酒運転をしない、させない、 許さない」という強い気持ちで、北海道から飲酒 運転を根絶しましょう。

間 留萌警察署

TEL 42-0110

市以外の お知らせ

「財務専門官」募集のお知らせ

▼財務省北海道財務局では、財務専門官を募集し ています。財務専門官は、財政・金融のプロフェッ ショナルとして活躍する専門職です。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

第1次試験日:6月6日(日)

対 受験資格:

- ①平成3年4月2日から12年4月1日生ま
- ②平成12年4月2日以降に生まれた方で、 大学または短大、高専を卒業もしくは令和 4年3月までに卒業見込みの方
- 申 4月7日 (水)までに、国家公務員採用試験イ ンターネット申し込み (http://www.jinjishiken.go.jp/juken.html) から、お申し込み ください。※受信有効となります。
- 間 財務省北海道財務局人事課
- TEL 011-709-2311

北海道栄養士会留萌支部「春の研修 市以外の お知らせく会」開催のお知らせ

▼公益社団法人北海道栄養士会留萌支部では、「春 の研修会」を実施します。「栄養十以外の皆さん にも聞いてもらいたい! | 「普段聞けない話なの でおもしろい! 」という内容です。

お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 4月24日(土) 13:00~14:30
- 所 るもい健康の駅
- 定 20人
- 費 1,000円
- 内 講演:「喜怒哀楽の科学」

講師:旭川医科大学 心理学講師

池上 将永 氏

- 問公益社団法人北海道栄養士会留萌支部 (天塩町役場福祉課)
- TEL 01632-2-1001

健康・福祉・ 子育て

保育士に係る保育料を免除します

▼市では、保育士確保に向けた取り組みの一環と して、社会福祉法人留萌萌幼会が運営する保育園 に正職員として就労した保育士を対象に、当該保 育士の子に係る保育料が発生している場合に、そ の保育料を免除します。

また、保育士の子を保育所に優先して入所でき るようにする取り組みとして、保育の調整指数を 加点しています。

- 対 留萌萌幼会が運営する保育園に就労を希望す る方
- 申「減免申請書」に必要事項を記入し、下記へ お申し込みください。
- 問市・子育て支援課
- TEL 42-1808

第 30 回 YOSAKOI ソーラン祭り「市 市以外の お知らせ 民審査員」募集のご案内

- ▼ YOSAKOI ソーラン祭り実行委員会では、本 年6月9日から13日まで開催する「第30回 YOSAKOI ソーラン祭り」で、各チームの演舞を 審査する「市民審査員」を全国から募集します。 詳しくは、下記へお問い合わせください。
- 募集期間:4月1日(水)~30日(金) ※締切日必着となります。
- 対 ①祭りの理念や本募集要綱に賛同し、真剣に **油**舞を審査できる方
 - ②令和3年6月時点で中学生以上の方
 - ③第30回YOSAKOI ソーラン祭り参加チー ムの関係者以外であること
 - ④ 6月12日または13日で審査可能な方
- 定 110人

※定員を超えた場合は抽選となります。

- 問 YOSAKOI ソーラン祭り実行委員会
- TEL 011-231-4351
- HP http://www.yosakoi-soran.jp/

健康・福祉・保育士の就職準備金などとして最大 子育で 50万円を貸し付けます

▼社会福祉法人留萌萌幼会では、保育士確保に向 けた取り組みの一環として、就職準備金または 入学準備金を最大50万円(留萌萌幼会30万円 /市の助成20万円)貸し付けします。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●返還免除の条件

週36時間以上勤務し、かつ5年間継続し て勤務した場合

- 対 留萌萌幼会が運営する保育園に就労を希望す る方
- 申 留萌萌幼会(沖見保育園内)で配布している 「貸付申請書」「利用計画書」を記入し、関係 書類を添付して留萌萌幼会へお申し込みくだ さい。
- 問 社会福祉法人留萌萌幼会
- TEL 42-7225
- 間市・子育て支援課
- TEL 42-1808

健康・福祉・ 「留萌市保育士等人材バンク」登録 子育て のご案内

▼市では、市内の保育所や幼稚園、児童センター などで、子どもたちと関わる仕事がしてみたいと いう有資格者の方と、働き手を探している事業所 とのマッチングに向け、希望する就業形態などの 情報を登録していただくものです。

※事業所との雇用を保証するものではありません。

- 対潜在の保育士または幼稚園教諭 ※市内に住民票がない方も登録可能です。
- 申「留萌市保育士等人材バンク登録申請書」に 「同意書」「保育士証等の写し」を添え、下記 へお申込みください。
- 間市・子育で支援課
- TEL 42-1808



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 弁護士 山村 晃一

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

- ・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など
- 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

多く受けています。 ●業務時間 / 9:00 ~ 18:00 ●休業日 / 土・日・祝日

女性・高齢者のご相談も

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 📐 TEL. 0164-56-4312

市民農園で野菜作りをしてみませんか?

▼令和3年度の市民農園利用者を募集 します。野菜作りを通じて農業を楽し みましょう。

なお、市民農園には大区画と小区画 がありますので、利用人数や作物に合 わせてお選びください。

詳しくは、下記へお問い合わせくだ さい。

申 4月下旬までに市・農林水産課へ お申し込みください。(土・日曜日、 祝日を除く)

> ※申し込みの際に、利用料をお支払い ください。

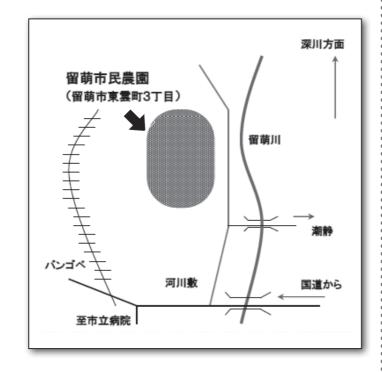
【大区画】

広さ : 66.0㎡ (12.0 m× 5.5 m)

※約20坪(約40畳)

利用料金:6,500円/年(水道料を含む)

 $12.0 \text{ m} \times 5.5 \text{ m} = 66.0 \text{m}^2$



【小区画】

広さ : 20.0㎡ (12.0 m× 1.6 m)

※約6坪(約12畳)

利用料金:2.700円/年(水道料を含む)

 $12.0 \text{ m} \times 1.6 \text{ m} = 20.0 \text{m}^2$

※区画によって縦横の長さが変わる場合がありますが、面積自体が大きく変わることはありません。 ※利用期間は5月上旬から10月末までを予定しています。

間・市・農林水産課

Tel 42-1837



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」を募集しています

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

ボランティアの皆さんには、学校図書館の円滑な運 営や環境整備などの活動を続けていただいています。皆 さんの地道な活動が実り、子どもたちが学校図書館を利 用する回数や本を借りる回数が増えています。

学校図書館ボランティアは、学校図書館を主体的に運 営する担当教員や児童、生徒たちの運営を補助する仕事 をしています。ただし、活動内容や活動日時などは各学 校によって異なりますので、年度始めに学校図書館ボラ ンティアと学校で協議し、活動内容を決めています。



▲図書の読み聞かせ

●学校図書館ボランティアに参加しませんか

児童や生徒たちは、読書を通じて言葉を学んだり、豊かな表現力 や創造力、生きる力などを身に付けます。学校図書館は、児童や生 徒たちが成長するために欠かせない施設です。皆さんも学校図書館 ボランティア活動に参加し、児童生徒の読書活動のお手伝いに関 わってみませんか?

なお、市・教育委員会では、ボランティア活動中のけがなどに備 え、ボランティア保険に加入しています。

●主な活動内容

- 図書貸出の補助
- ・図書室や図書スペースの清掃
- ・図書の整理整頓
- ・図書の読み聞かせ
- 紙芝居
- ・ペープサート (紙人形劇)
- ・図書の補修(古く壊れた本の補修など)
- ・図書室や図書スペースの飾り付け
- ・児童や生徒たちの話し相手
- おはじきなどの昔遊びや手遊び
- ・図書室の鍵の開け閉め
- 各校単位での活動打ち合わせ
- ・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
- 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。
- 間の市・教育委員会学校教育課

Tel 42-3006

●学校図書館ボランティアの人数 (令和3年2月1日現在)

留萌小学校	10人
東光小学校	10人
港北小学校	10人
潮静小学校	6人
緑丘小学校	9人
留萌中学校	7人
港南中学校	7人
合 計	59人