

春うららら、  
爽やかに合奏



**5** 月2日(日)留萌高校  
吹奏楽部スプリング  
コンサート2021が、海  
のふるさと館2階ラウンジ  
で開かれました。  
留萌高校吹奏楽部の部員  
たちが、フルートやサクソ  
フォーンなどで歌謡曲や  
ポップス、アニメソングを  
演奏し、集まった聴衆らを  
魅了しました。

市・ホームページ (<https://www.e-rumoi.jp/>)

留萌市

検 索



▲市・ホームページ  
QRコード

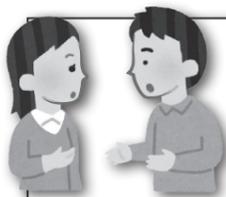
● 今月の主な内容

- ②-③ 特集/加入しようよ!町内会・自治会に
- ④-⑤ 特集/活用しよう!お茶の間トーク
- ⑥-⑦ 特集/留萌市応援寄附の運用状況について
- ⑧-⑨ 特集/男女共同参画社会を実現するために
- ⑩-⑪ 特集/緊急告知防災ラジオ配付などについて

- ⑫-⑬ 暮らしのお知らせ
- ⑭-⑮ 連載/災害への備え⑭
- ⑯ 連載/災害への備え⑮
- ⑰ 連載/災害への備え⑰
- ⑱ 連載/災害への備え⑱
- ⑲ 連載/災害への備え⑲
- ⑳-㉑ 健康ひろば
- ㉒ 連載コラム②
- ㉓ 留萌市情報アンテナ

## ◆町内会・自治会 5つの機能

町内会・自治会は、「自分たちが暮らす地域を自分たちの力で住みよい地域にしていくこと」を目的に組織された任意団体です。町内会・自治会には、次の5つの機能があります。



### 相互扶助

地域住民が協力し合いながら、良好な生活環境づくりに取り組むことができます。

### 自治

地域住民が自分たちが暮らす地域の課題を把握し、問題の解決に向けて話し合い、協力し合うことで、より良い生活環境を築くことができます。

## ◆住民組織運営助成金について

市では、町内会・自治会の自主活動を支援するため、「住民組織運営助成金」を交付しています。なお、本年度の交付申請手続きなどについては、各町内会・自治会宛てに直接ご案内します。

### 【住民組織に対する助成】

- ① 1組織につき 7,800円 ② 1世帯につき 100円
- ③ 一般社団法人北海道町内会連合会が実施する共済事業への掛け金の半額
- ④ 老人クラブ運営の助成として、1組織につき 5,000円（5,000円未満の場合はその額が上限）

### 生活環境の維持・改善

各町内会のクリーンステーションの管理や地域の清掃活動などを通じ、地域の力で快適な生活環境を守ることができます。

### 安全・安心

地域住民が力を合わせ、自主的に防犯活動や防災訓練などに取り組むことで、誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを推進することができます。

### 親睦・連帯

町内会・自治会の行事参加や、回覧などで情報共有を図ることで、地域住民同士の信頼関係を育むことができます。

### 【行政協力に対する助成】

- ① 市の広報誌配布に対し、1世帯につき 120円
- ② 地域の環境美化に対し、1世帯につき 150円

### 【その他】

- ① 住民組織が設置し、維持管理している街路灯などの電灯料金（前年度1年分）の半額
  - ② 会館などに係る火災保険料の半額
  - ③ 会館の解体（運搬・処分を含む）に係る費用の半額（上限額 20万円）
- ※備品の処分費用などは対象外となります。

あなたも

## 町内会・自治会に加入しよう！



▼自然災害など「もしも」の際には、ご自身が暮らしている地域での助け合いが重要となります。そのためには、日頃からの住民同士の支え合いや、地域の絆づくりが大切です。

町内会・自治会へ加入する場合は、ご自身が暮らしている地域の町内会・自治会の会長、役員（総務部長など）へお問い合わせください。

地域の町内会・自治会の会長または役員が分からない場合は、市・政策調整課（電話：42-1809）へご連絡ください。

特集



# 加入しようよ！ 町内会・自治会に

市では、町内会や自治会と連携しながら、安全で安心な住みよいまちづくりを進めています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## みんなで一緒に取り組む "住みよい地域づくり"

▼町内会・自治会では、大きく分けて「情報の提供」「ふれあいのまちづくり」「安全で安心なまちづくり」「きれいなまちづくり」の4つの活動に取り組んでいます。

自分たちが暮らしている地域で、安心・安全に生活するためには、住民同士が協力し合うことが大切なんだね。



### ①情報の提供



広報るもい▶

「広報るもい」の配布などを通じ、生活に必要な情報をお知らせしています。

### ②ふれあいのまちづくり

町内会・自治会の親睦を深めるため、夏祭りやラジオ体操、敬老会などの催しを開き、子どもからお年寄りまでの、幅広い年齢層の地域住民が交流できる機会を提供しています。

### ③きれいなまちづくり

快適で美しいまちづくりのため、各町内に設置しているクリーンステーションの管理をはじめ、清掃活動や花壇整備など地域の環境美化に努めています。

### ④安全で安心なまちづくり

地域の安全を守るため、防犯灯の設置・維持管理を行っているほか、災害に備えて自主防災活動などに取り組んでいます。

災害などの"もしも"の事態が起こった際に、子どもからお年寄りまでの、幅広い年齢層の地域住民が安心・安全な生活を守るためには、住民同士の助け合いが不可欠です。

そのためにも、日頃から互いに支え合い、地域の絆を築くことが大切です。みんなで協力しながら、誰もが安心して暮らせる、住みよい豊かなまちをつくりましょう！

## ◆「出前トーク」メニューの一覧

※メニュー以外のテーマをご希望の方は、市・政策調整課へご相談ください。

### 【暮らし・環境】

- ①豊かな環境意識の向上「留萌市環境基本計画」
- ②家でできることがいっぱい！「地球温暖化防止対策」
- ③循環型ごみ処理を目指して
- ④知って得する税の「豆知識」
- ⑤きちんと理解しましょう「年金制度」
- ⑥留萌市民ボランティア制度
- ⑦協働ってなに？
- ⑧民生委員・児童委員の活動と市民の協力について
- ⑨飲料水はこうして作られる（浄水場）
- ⑩水道料金で運営しています！
- ⑪水道料金のしくみ
- ⑫ここで「きれいな水」にしています～浄化センター～
- ⑬下水道に接続しましょう！
- ⑭下水道をつくるために…

### 【保健・福祉】

- ①健康を核としたまちづくりとるもいコホートピア
- ②知って防ごう生活習慣病
- ③おいしく食べて、いきいき健康
- ④健やかな親子のすすめ～母子保健事業を活用しよう～
- ⑤第3次留萌市食育推進計画について
- ⑥笑顔で健康！「特定健診・保健指導」
- ⑦おしえて「国民健康保険」
- ⑧おしえて「後期高齢者医療」
- ⑨介護保険制度について
- ⑩生活保護制度について
- ⑪障害福祉サービスってなに？
- ⑫高齢者の在宅福祉サービスについて
- ⑬成年後見制度～判断力が低下した方の財産と暮らしを守る～
- ⑭高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
- ⑮みんなで学ぼう認知症！
- ⑯留萌市立病院看護部出前講座

### 【教育・子育て】

- ①～子どもたちの生きる力 夢・希望・笑顔あふれるまちづくり～「留萌市子ども・子育て支援事業計画」について
- ②広げよう子育ての輪「子育て支援センター」
- ③～地域とともにある学校づくりをめざして～「留萌市版 コミュニティ・スクール」について
- ④～子どもたちの望ましい教育環境のために～「留萌市立小中学校の適正規模等に関する基本方針」について
- ⑤生涯学習ってなに？
- ⑥留萌市民の貴重な財産～留萌市の文化財について～
- ⑦日本の産業を支えたニシン漁の話 旧留萌佐賀家漁場と漁撈（ぎょうろう）用具
- ⑧後世に語り継ぐ終戦秘話 留萌沖三船遭難

### 【防災・防犯】

- ①防災意識を高めましょう！
- ②あなたの家は大きな地震に耐えられますか？
- ③交通事故から身を守るために
- ④「賢い」消費者になりましょう！
- ⑤犯罪に巻き込まれないために

### 【身近な市政】

- ①みんなでつくる まち・ひと・きぼう 次の時代へ続く留萌 [第6次留萌市総合計画]
- ②市民社会への扉[留萌市自治基本条例]自治ってなに？編
- ③市民社会への扉[留萌市自治基本条例]教えて！自治基本条例編
- ④留萌市応援寄附（ふるさと納税）について
- ⑤市の財政～規律を守り健全で持続可能な財政運営を進めるために～
- ⑥わかりやすい地方公務員制度
- ⑦情報公開制度と個人情報保護制度について
- ⑧男女共同参画社会の実現に向けて
- ⑨登録してみませんか 安心情報メールマガジン
- ⑩橋は壊れないの？
- ⑪港を知って、みなど・まちづくり
- ⑫ポート・ウォッチング「お茶の間ウォッチング」
- ⑬飛び出せ！ るもいびと ～市民活動推進条例～
- ⑭地域公共交通活性化・再生総合事業について
- ⑮漁業振興に向けた産学官連携事業
- ⑯幌糠農業・農村支援センターの取り組みについて
- ⑰なぜ地籍調査が必要か？



# 活用しよう！ お茶の間トーク

市では、「お茶の間トーク」を通じ、市の計画や事業などに関する皆さんからの疑問に対応しています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## 「お茶の間トーク」とは

▼お茶の間トークは「市政について市民の知る権利を保障する」「市民の市政に対する関心を深め、意識啓発を図る」「市民の意見・要望を聴き取り、市民参加による市政振興を推進する」の3つを目的にしています。

### ●用途に合わせた2つのお茶の間トーク

皆さんから申し込みを受けて市の仕事や取り組みなどについて説明に伺う「出前トーク」、市の担当課がテーマを設けて説明会や意見交換会などを開く「出張トーク」があります。

### 【令和2年度の開催状況】

出前トークの開催は8回、延べ134人が参加しました。出張トークの開催はありません。

テーマごとの開催状況は、出前トークが「防災意識を高めましょう！」6回で最も多く、参加人数は延べ75人となりました。



## 「出前トーク」申込方法について

60種類のメニューの中から関心のあるテーマをお選びください。また、メニュー以外のテーマにも対応していますので、申し込みの際にお問い合わせください。

なお、開催時間は午前9時から午後9時までで、1回につき2時間程度となります。市内で開催できる会場をご用意ください。

### ●参加人数について

参加人数は5人以上から受け付けています。定員は説明会がおおむね20人、意見交換会などがおおむね15人までとなります。なお、メニューによっては、定員を超えた申し込みも受け付けます。

### ①申込書に必要事項を記入

申込書に「申請者の連絡先」などの必要事項を記入してください。申込書は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) でダウンロードできるほか、市・政策調整課（市役所本庁舎2階）で配布しています。

### ②市・政策調整課へ申し込む

開催希望日の2週間前までに電話やファクス、電子メールなどで市・政策調整課へお申し込みください。

問 市・政策調整課（〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地）

TEL 42-1809

FAX 43-8778

✉ kikaku@e-rumoi.jp

## ◆令和2年度 活用事業

令和2年度は、留萌市応援基金を取り崩し、21の事業を実施しました。そのうち6つを紹介し、その他の事業については、6月中旬にとりまとめて公表する予定です。  
市では、より良いまちづくりのため、今後も寄附金を効果的に活用していきます。



### ◎地域戦略推進事業

128万3,083円

第2期留萌市総合戦略に基づく新たな戦略づくりなどに向けたプロジェクト立案に要する調査・研究・企業訪問を実施できたことで、ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社との実証実験を開始したとともに、アウトドアを中心としたランドデザインの策定に向け、株式会社モンベルとの包括連携協定を結ぶことができました。

### ◎道の駅開業準備等事業

316万2,068円

高規格幹線道路深川・留萌自動車道の終点「留萌IC」に隣接した立地条件を生かすため、船場公園の道の駅への登録および開業に向けた準備を同自動車道の全線開通時期に合わせて進



めてきました。

道の駅のもいがか昨年3月に開業したことで、留萌の魅力向上に寄与できたとともに、まちなかへの消費誘導や、新たな賑わい創出につなげることができました。



### ◎保育施設（保育所）運営事業

726万330円

認可留萌所を運営する社会福祉法人などに対し、保育の運営に関する費用を支出し、保育施設の安定的な運営とともに、保育の充実などを図ることができました。



### ◎防災備蓄品・資機材整備事業

300万円

「留萌市防災備蓄計画」に基づき、被災者の避難生活に必要な最低限の備蓄物および資機材（保存水、アルファ化米、毛布など）について整備することができました。



### ◎観光ブランド向上・販路拡大PR事業

102万636円

「かずの子の日」PRや新婚かずの子プレゼント事業、北海道どさんこプラザ有楽町店でのかずの子PR、雑誌への広告掲載など、留萌観光PRすることができました。



### ◎産学官連携強化事業

115万2,288円

市内漁業のさらなる振興を図るとともに、産学官連携を推進した事業実施体制の整備に伴った相互の利益の向上に向け、資源開発試験を行うことができました。



# 留萌市応援寄附の運用状況について

市では、「ふるさと・るもいの応援団」からの寄附を活用しながら、さまざまな事業に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## 「若者たちが萌えるまち」留萌応援寄附

▼令和2年度は、寄附件数が延べ30,404件（個人30,369件、団体35件）、総額4億7,544万962円となりました。なお、地域別では、道内87件（うち市内28件）、道外598件、その他住所非公表29,719件でした。

【温かいメッセージが応援者から届きました（一部を抜粋）】コロナで大変な状況が続いていますが、留萌市の今後の発展を祈念いたします。／がんばれ留萌！／おいしいニシン漬をこれからも食べたいです。／子どもたちの育成にお役立てください。／応援しております。まちおこし、がんばってください。 ほか

### ◆留萌市応援基金の状況（令和2年度実績）

寄附事業の区分（略称）	令和元年度末	令和2年度		合計
	累計額	活用金額	積立可能額	
(1) 萌える若者たちのまちづくり	2,838万0,755円	410万2,623円	880万5,709円	3,308万3,841円
(2) ふるさとと海づくり・里山づくり	3,584万4,732円	115万2,288円	1,265万7,206円	4,734万9,650円
(3) ニシン文化の継承	554万8,018円	—	331万5,650円	886万3,668円
(4) 食のブランド化、食育	1,515万4,756円	146万1,462円	342万6,722円	1,712万0,016円
(5) 健康で輝きのある元気づくり	571万7,756円	246万2,329円	181万1,675円	506万7,102円
(6) 安心して暮らせる地域医療づくり	5,186万6,702円	241万7,856円	987万9,906円	5,932万8,752円
(7) こどもの健全な育成	4,491万8,455円	80万7,916円	1,764万7,442円	6,175万7,981円
(8) 市長が特に必要と認める重点事業	7,591万3,571円	5,421万3,021円	1億2,612万2,156円	1億4,782万6,236円
基金運用益	—	—	3,530円	—
(9) 新型コロナウイルス感染症対策	—	—	4,667万0,564円	4,667万0,564円
(10) 前各号に掲げる事業の他	—	—	88万0,556円	88万0,556円
合計	2億6,334万4,745円	6,661万7,495円	2億3,122万1,116円	3億8,039万7,246円

※上記の「積立可能額」は、令和2年度にいただいた寄附金額から返礼品の調達や送付に係る経費などを差し引いた金額に、基金積立金によって得られた運営益を加えた金額です。

市では、「留萌市応援寄附金（ふるさと納税）返礼品」への提供を希望する協力事業者（市内に本社または支社などがある事業者）を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。市・政策調整課へお問い合わせください。

◎「『若者たちが萌えるまち』留萌市応援寄附」の詳細については、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

留萌市 応援寄附

検索



## 「誰もが活躍できるまち るもい」へ

▼男女共同参画社会とは、「男女が自らの意思で、社会のさまざまな活動に参画する機会が確保され、社会的な利益などを受けることができ、互いに責任を担う社会」のことを言います。

男女共同参画社会を実現するためには、男女を問わず誰もが活躍できる職場環境の整備などが不可欠です。

市では、それぞれの個性や能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現を目指し、「留萌市男女共同参画基本計画」に基づいた施策を進めています。

### ◆留萌市男女共同参画基本計画（平成25～令和4年度）

「留萌市男女共同参画基本計画」では、男女共同参画基本法に基づき、誰もが活躍できる男女共同参画社会を実現するための5本の柱（基本理念）を掲げています。

### 男女共同参加社会を実現するための5本の柱

#### 男女の人権の尊重

個人としての尊厳を重んじるとともに、男女の差別をなくし、男女を問わず個人として能力を発揮する機会を確保する必要があります。

#### 社会における制度や慣行についての配慮

男女の固定的な役割にとらわれず、さまざまな活動ができるように社会の制度や慣行の在り方を考える必要があります。

#### 国際的協調

男女共同参画を進めるためには、国際社会との協調も大切です。他の国々や国際機関と相互に協力して取り組む必要があります。

#### 家庭生活における活動と他の活動の両立

男女が対等な立場で協力し合い、家族の役割を果たしながら、仕事や学習、地域活動などができるようにする必要があります。

#### 政策などの立案や決定への共同参画

男女が社会の対等なパートナーとして、あらゆる分野での方針の決定に参画できる機会を確保する必要があります。



誰もが希望や夢を持って暮らせるまちづくりを推進するためには、「行政」「市民」「事業者」「地域団体」「関係機関」が連携するとともに、私たち一人一人が「職場」「家庭」「地域社会」のそれぞれで意識改革を進めることが大切です。

互いに尊重し合い、協力し合いながら、誰もが活躍できるまちを共につくりましょう。

特集



# 男女共同参画社会を実現するために

市では、「留萌市男女共同参画基本計画（平成25～令和4年度）」に基づき、誰もが活躍できるまちづくりを推進しています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## 「男女共同参画週間」がスタート

※毎年6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

▼国では、「男女共同参画週間」の普及などを目的に、「自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会。みんなで築いていく 男女共同参画社会とは？！みなさんが進んでいく社会への願い・想いのこもったキャッチフレーズ」をユース世代を対象（募集期間：令和3年1月12日～2月26日）に公募し、令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズを決定しました。

令和3年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」

### ◆女性の活躍を推進しています

北海道などで構成する「北の輝く女性応援会議」では、「女性の活躍応援自主宣言」「女性の活躍を応援するリンケージメッセージ」をそれぞれ募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、「北の女性★元気・活躍・応援サイト」ホームページをご覧ください。

問 北海道環境生活部くらし安全局道民生活課 TEL 011-206-6954

### ◆「北海道女性の活躍支援センター」をご活用ください

「北海道女性の活躍支援センター」では、女性のライフステージに応じたさまざまな相談に対応しています。詳しくは、右記へお問い合わせいただくか、「北の女性★元気・活躍・応援サイト」ホームページをご覧ください。

日【開館日】月・火・木・金 10:00～16:00  
水・土…………… 10:00～13:00

【休館日】日曜日、祝日、年末年始

問 北海道女性の活躍支援センター

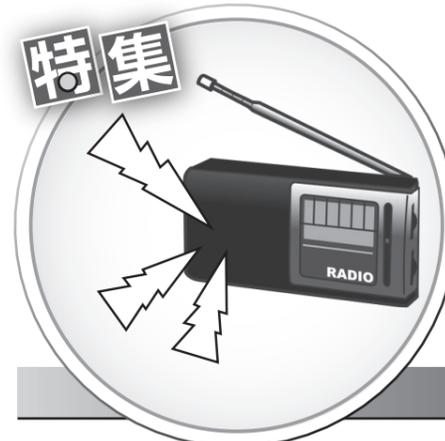
TEL 011-272-0008 メール plaza@l-north.jp

◎道民女性の活躍を推進する取り組みなどについては、「北の女性★元気・活躍・応援サイト」ホームページ（<http://www.l-north.jp/katsuyaku/>）をご覧ください。

北の女性

検索





# 緊急告知防災ラジオ 配付などについて

市では、災害情報伝達環境の整備を目的に、緊急告知防災ラジオの配付などを実施します。

問 市・危機対策室 TEL 56-5005

## ■緊急告知防災ラジオの配付対象について

▼下記の配付対象地域の各世帯には、6月下旬を目途に市から案内文書を送付します。詳しくは、案内文書をご確認ください。

- (1) 津波浸水想定区域（瀬越町、三泊町など、津波浸水想定区域内の世帯）
- (2) 留萌川上・中流域世帯（大和田、藤山、幌糠、峠下方面の世帯）
- (3) 指定避難所および要配慮者利用施設等（43 指定避難所および幼稚園・保育所、社会福祉施設、介護支援施設、児童支援施設、医療施設などの要配慮者利用施設）※その他公共施設にも配付予定。
- (4) 75 歳以上独居高齢者世帯（75 歳以上かつ施設などに入所していない単独世帯）

### ●「緊急告知防災ラジオ配付会」開催のご案内

配付日	配付会場（対象配付地域）	配付日	配付会場（対象配付地域）
7月28日(水) 13:00～16:00	留萌消費者センター (明元町、錦町)	8月5日(木) 13:00～16:00	港北コミセン (船場町、元町、春日町)
7月29日(木) 10:00～12:00	「米倉靖夫」様自宅前 (瀬越町)	8月6日(金) 10:00～12:00	三泊住民センター (塩見町、三泊町)
7月30日(金) 10:00～12:00	幌糠コミセン (幌糠、峠下)	8月8日(日) 9:00～12:00	市役所1階1号会議室 (全地域)
8月1日(日) 9:00～12:00	市役所1階1号会議室 (全地域)	8月9日(月) 10:00～12:00	浜中会館 (浜中町、礼受町)
8月2日(月) 13:00～16:00	共同福祉センター (錦町、開運町)	8月10日(火) 10:00～12:00	大和田生活館 (大和田、藤山)
8月3日(火) 13:00～16:00	末広町市営住宅集会所 (栄町、末広町)	8月10日(火)以降 平日9:00～17:00	市役所2階危機対策室 (全地域)
8月4日(水) 13:00～16:00	るもい健康の駅 (花園町、旭町)		

※対象世帯の方は、いずれかの会場などへお越しいただき、緊急告知防災ラジオをお受け取りください。

## ”緊急割込み放送”の訓練を実施します！

▼緊急割込み放送とは、災害発生などの際に、市または消防署がエフエムもえるの通常放送に緊急割り込み装置を利用して割り込み、緊急告知防災ラジオを最大音量で自動起動させ、緊急情報を伝達するラジオ放送です。

### ●緊急割り込み放送の訓練概要

(今月末以降) **毎月末の水曜日に**、市または消防署の職員が実際に災害が起きたときと同様の流れで、エフエムもえるの放送に割り込み、緊急告知防災ラジオを自動起動させ、訓練放送文を読み上げます。※ただし、訓練時の音量は、中音量程度を想定しています。

### 【訓練当日の注意事項】

訓練当日は、エフエムもえるの通常放送を中断し、訓練放送文を読み上げます。

**実際の災害と間違えないように、ご注意ください。**

緊急告知ラジオを自動起動させます。ラジオをお持ちの方は、問題なく動作しているかをご確認ください。



**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》

皆様のご理解と、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 「緊急告知防災ラジオ」とは

▼緊急告知防災ラジオは、大地震発生などの際に、ラジオを聴取していない場合でも、自動で起動し、大音量で緊急事案の発生を伝達する機能を持つラジオです。

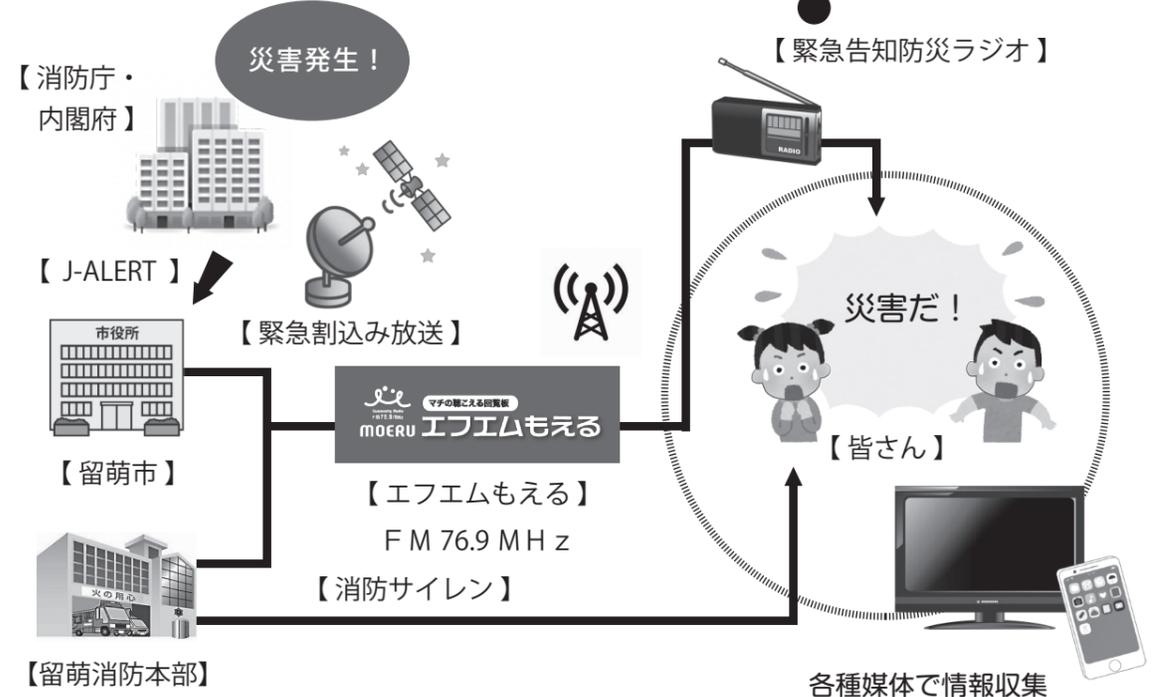
音声以外にも、ライトの点滅などで緊急事案発生をお知らせすることができます。

### 【自動起動対象】

- ・緊急地震速報（震度5弱以上）
- ・大津波警報
- ・弾道ミサイル攻撃
- ・緊急避難情報など



### ●「災害情報伝達環境」の概要図



【協力隊コラム】⑥

## 「『キャッシュレス決済』とは？」

留萌市地域おこし協力隊  
野口なな



ここ数年でよく聞くようになった「キャッシュレス決済」。毎月の個別相談会にも、関心の高い方が多く参加しています。今回は「キャッシュレス決済」について深掘りします。

まず、キャッシュレス決済とは、「現金を介さずにお金の支払いや受け取りができる」「現金の代わりに媒介するカードやアプリを利用して行う」決済方法のことです。例えば、クレジッ

トカードやデビットカード、電子マネー（WAON、nanacoなど）、スマホ決済（PayPay、楽天ペイなど）を用いる支払方法は、すべてキャッシュレス決済と言えます。

キャッシュレス決済のメリットはさまざまあります。現金を持ち歩かずに済むので、荷物も減る上に直接的な犯罪の被害を受けにくくなります。お釣りの受け渡しもなくなるので、レジ

での会計がスムーズに行えます。また感染症対策の面からも、ほとんど非接触で行えるキャッシュレス決済はますます重宝されるでしょう。

さらに、「100円で1ポイント（円）還元」など、キャッシュレス決済ならではのお得な特典が付いてくることがほとんどです。ぜひ試してみませんか？

### 【スマホ操作個別相談会 実施中！】

日 6月15日(火) 11:00～15:00 所 るもいプラザ2階にぎわい広場

### 暮らし・手続き 「6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。

#### ●6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 6月16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 6月15日(火)まで（土・日曜日を除く）  
問 市・市民課 TEL 56-5003

知りたい情報が  
いっぱい!

## 暮らしのお知らせ

▼市の花  
「ツツジ」

▲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 メール メールアドレス

### 暮らし・手続き 空き地の管理について

▼毎年、この時期に草木が生い茂る空き地が見られます。

草木が生い茂ると害虫の発生や、ごみのポイ捨てなどの原因となり、地域の環境衛生の悪化につながります。

管理者は、空き地の草刈りをするなど適正管理に努めましょう。



問 市・環境保全課  
TEL 42-1806

### 暮らし・手続き 6月は「環境月間」です

▼環境の保全について、広く関心と理解を深めていただくため、「環境パネル展」を開催します。

環境パネル展では、環境の保全を呼び掛けるパネルの展示をはじめ、環境に優しい「環境石けん」の展示や試供品としての提供などを行います。ぜひご覧ください。

#### ●環境パネル展

日 程	会 場
6月7日(月)～14日(月)	るもいプラザ「まちなか賑わい広場」
6月18日(金)～21日(月)	中央公民館ロビー

問 市・環境保全課  
TEL 42-1806

### 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3年4月から4年3月分までの国民年金保険料は月額16,610円です。保険料は、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、インターネットバンキングを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

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。また、指定された期限が過ぎると延滞金が課せられるだけでなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方（世帯主および配偶者）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

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。

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 「狂犬病予防注射」はお済みですか

▼犬の飼い主には、狂犬病予防法で年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

なお、狂犬病予防注射は市内の動物病院で受けることができます。

#### ●市内の動物病院（順不同）

- ◎はしばトントン動物病院（電話：43-5621）
- ◎るもい南町動物病院（電話：42-4208）

問 市・環境保全課  
TEL 42-1806

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

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

留萌 観光協会 インフォメーション  
TEL 0164-43-6817

留萌市 観光協会 インフォメーション  
TEL 0164-43-6817

スタンプラリーキャンペーン  
5個以上集めた方の中から抽選で10名に「留萌の美味しい特産品」プレゼント!  
市内に散らばるKAZUMOちゃんを探そう!

市街地と港が一望できる! 千望台  
夕陽が見える 郷土資料館 海のふるさと館  
風車が立つ 海岸沿いの丘 ※定休日(月)  
礼受牧場

お土産と観光案内所 お勝手屋 萌 (本店)  
港が見える 留萌の情報拠点 道の駅 るもい

山間のホテル & 自然公園 神居岩

おみやげ処 お勝手屋 萌 観光案内所  
TEL 0164-43-4333

北海道スタイル実施中! ご理解とご協力をお願いいたします

**その他** 令和3年「経済センサスー活動調査」実施のお知らせ

▼「経済センサスー活動調査」は、全産業分野の売上（収入）金額や費用などの経理項目を同一時点で網羅的に把握し、国内の事業所・企業の経済活動を全国のおよび地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とした各種統計調査の母集団情報を得ることを目的としています。

調査員が事業所を訪問して調査を行う「調査員による調査」と、国が郵送にて行う「国、都道府県及び市による調査」があり、インターネットまたは郵送によりご回答いただけます。

調査票は5月末までにお届けします。ご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。経済センサスー活動調査については、キャンペーンサイト (<https://www.e-census2021.go.jp/>) をご覧ください。

問 市・総務課 TEL 56-5002

**その他** 「光ファイバー回線の整備」に関するお知らせ

▼市では現在、東日本電信電話株式会社（設備施工会社：株式会社つうけん）からの協力を得ながら、大和田・藤山・幌糠地区などの農村部を中心とした、光ブロードバンドサービス未提供エリアでの光ファイバー回線整備を予定しています。

工事の際は、民地への立ち入りや樹木の伐採（支障となる枝葉の除去など）、車両の通行などが必要となる場合があります。対象地域の皆様のご理解と、ご協力をお願いします。

日 整備工事期間：6月上旬～翌年2月下旬  
※光回線サービス利用開始時期は未定です。

【工事に関するお問い合わせ】

問 株式会社つうけん TEL 011-801-1169

【整備全般に関するお問い合わせ】

問 市・政策調整課  
TEL 42-1809

**教育・文化・スポーツ** 「風土工房こさえる料理講習会」のご案内

▼風土工房こさえるでは、6月に地場産の大豆を使用した「豆腐・厚揚げづくり」「めんつゆ・ねり味噌づくり」の料理講習会をそれぞれ開催します。ぜひご参加ください。

●豆腐・厚揚げづくり

日 6月11日(金) 9:00～

費 1,000円

●めんつゆ・練り味噌づくり

日 6月25日(金) 9:00～

費 1,520円(めんつゆ1,400円、練り味噌120円)

◎共通事項

定 10人

内 講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 6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 風土工房こさえる TEL 43-4556

**教育・文化・スポーツ** 図書館からのお知らせ



▼6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。

・9日(水)「むし」

・26日(土)「かえる」

●休館日

・7日(月) / 14日(月) / 21日(月) / 28日(月)

月曜休館

・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** 留萌ふるさと学生応援事業(PCR検査等費用補助)の実施について

▼市では、学業のために市を離れている学生が帰省する際、学生とその家族等の不安を解消し、安心して帰省することができるよう、PCR検査や抗原検査に要する費用を補助する留萌ふるさと学生応援事業(PCR検査等費用補助)を実施しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

対 令和3年4月15日(木)から8月31日(火)に帰省した方のうち、次のいずれかに該当する学生が対象です。

①留萌市に住民登録をしており、法に定める市外学校等に在学している学生

②留萌市内に、住民登録をしている保護者等(2親等以内)がいる学生

内 1回のPCR検査または抗原検査につき、いずれも2万円を上限とします。(帰省日から14日以内に受検したものの限る)

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

**健康・福祉・子育て** 「児童手当」現況届の提出について

▼児童手当を受給されている方は、毎年6月1日現在で、引き続き手当を受給する要件があるかどうかを確認するため、現況届の提出が必要です。

期間内に現況届の提出がない場合、6月分以降の手当が受給できなくなります。忘れずに下記窓口へ提出してください。

日 受付期間：6月1日(火)～30日(水)  
(土・日曜日を除く)

対 0歳から中学卒業前までの子どもを養育している方(公務員を除く)

内 手続きに必要なもの：  
・現況届(受給者へ送付) ・印鑑  
※その他必要に応じて提出する書類があります。

問 市・教育委員会子育て支援課  
TEL 42-1808

**暮らし・手続き** 後期高齢者医療制度のお知らせ～歯科健診のご案内～

▼高齢になると「食べ物がかみにくい」「飲み込みにくい」、ということが起こりやすくなります。

「年だから...」、と放っておいていませんか？  
歯や口の働きの衰えは、食べることや話すことにとどまらず、肺炎や生活習慣病、認知症といった全身の健康にも悪影響を及ぼします。

歯科健診で、歯とお口の健康チェックをしましょう。

日 5月1日(土)～3月31日(木)

対 後期高齢者医療保険に加入している方

費 400円(治療費用は別途かかります)

内 主な健診内容：  
・歯および歯ぐき、入れ歯の状態確認  
・かみ合わせ ・口腔の状態 など

申 市内の歯科医療機関へお申し込みください。

問 市・市民課 TEL 42-1805

**暮らし・手続き** 「国保脳ドック」を実施します

▼国民健康保険加入者対象の脳ドックを市内医療機関(会場は問診票を郵送する際に通知)で実施します。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、国保脳ドックの実施を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

●国保脳ドック

対 国民健康保険加入者のうち、昭和22年4月1日から昭和57年3月31日までに生まれた方(令和3年度で40歳以上74歳以下の方)  
※脳疾患で治療中、経過観察中の方は受診できません。

定 120人(申込多数の場合は抽選) 費 5,000円

申 6月1日(火)から11日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)  
※前年度、受診された方は申し込みできません。

問 市・市民課 TEL 42-1805

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)

AIアプリ導入! 更なるステップアップしよう!  
「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 ネット 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 すがわら 菅原

0164-56-1925 090-9517-5681

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場 7/1(木) 旭川市大雪クリスタルホール 第1会議室

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

給付金 50万円～3,600万円

※ご遺族の方も給付金請求できます

※病態に応じて給付金等の内容が異なります

※着金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士 弁護士法人 弁護士 菅原 菅原 「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029

プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00

TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail: info@precious-law.jp http://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中! お気軽にお電話ください

**市以外のお知らせ** 6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

▼厚生労働省では、労働施策総合推進法に基づいた外国人労働者の適正な雇用管理の指針を定めています。詳しくは、厚生労働省ホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) をご覧いただくか、お近くのハローワークまたは労働基準監督署へお問い合わせください。

- 「ルールを守って」適正に雇用しましょう！**
- 在留資格がある外国人を雇用する
  - 外国人の雇入れ・離職の際は、ハローワークへ必ず届け出る
  - 社会保険への加入など適正な雇用管理を行う

**問** ハローワーク留萌 **TEL** 42-0388  
**問** 留萌労働基準監督署 **TEL** 42-0463

**市以外のお知らせ** 「税務職員募集」のお知らせ

▼札幌国税局では、税のスペシャリストとして、国税局や税務署で活躍する税務職員を募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 令和3年度 採用試験
- 対** 高卒見込みの方および高卒後3年を経過していない方
- 内** 第1次試験 9月5日(日)  
試験内容  
○基礎能力試験 ○適正試験 ○作文試験
- 申** 受験申込は、人事院インターネット専用申込アドレス (<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>) で6月21日(月)から30日(水)まで受け付けています。なお、インターネットで申し込みができない場合は、人事院北海道事務局(電話：011-241-1248)へお問い合わせください。
- 問** 札幌国税局人事第2課採用担当  
**TEL** 011-231-5011 (内線 2315)

**市以外のお知らせ** 7月は「社会を明るくする運動」強化月間です

▼7月1日(更生保護の日)から1カ月間は「社会を明るくする運動」強化月間です。地域住民の連携を強め、犯罪や非行を抑制する力を増進することを目的として、啓発活動を行います。



- 「社会を明るくする運動」主な活動
- 内** ○街頭啓発活動  
○児童生徒「標語・作文コンテスト」
- 問** 留萌地区保護司会(留萌更生保護サポートセンター)  
**TEL** 42-0055

**市以外のお知らせ** 夏山遭難の防止について

▼夏山登山シーズンが到来しました。次のポイントに注意して山岳遭難を防止しましょう。

- ①登山技術や体力、経験に応じた山を選ぶなど、無理のない計画を立てましょう。登山計画書を作成し、最寄りの警察などに提出しましょう。
  - ②事故の遭遇時にも対応ができるように、経験豊富なリーダーと一緒に登山するなど、複数人での登山を心掛けましょう。
  - ③登山時の装備不良などで最悪の事態を招く恐れがあります。もしもの事態を想定した万全の準備と、余裕のある食料などを準備しましょう。
  - ④もしもの遭難に備え、携帯電話を必ず持ちましょう。
  - ⑤入山前には必ず天気予報を確認し、天候不良や天候の悪化が予想される場合は、登山を中止しましょう。また、途中で天候が悪化した場合には、すぐに引き返すなど、安全な登山に努めましょう。
- 問** 留萌警察署  
**TEL** 42-0110

**市以外のお知らせ** 「こころの健康相談(一般相談・思春期相談)」のご案内

▼留萌保健所では、令和3年度「こころの健康相談(一般相談・思春期相談)」を開設します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●一般相談

日 程	担当医
8月6日(金) 9:30~11:30	江別すずらん病院 医師 瀧澤先生
9月10日(金) 14:00~16:00	平岸病院 副院長 高橋先生
11月12日(金) 14:00~16:00	高橋先生
12月10日(金) 14:00~16:00	高橋先生
1月18日(火) 15:00~17:00	荻野病院 理事長 荻野先生
2月8日(火) 15:00~17:00	荻野先生
3月8日(火) 15:00~17:00	荻野先生

●思春期相談

日 程	担当者
6月10日(木) 14:00~16:00	公認心理士・臨床心理士 河原先生
7月27日(火) 14:00~16:00	河原先生
10月15日(金) 9:30~11:30	公認心理士・臨床心理士 河原先生

**所** 留萌保健所  
**申** 事前予約が必要です。申し込み順となりますので、希望日に予約できない場合があります。あらかじめご了承ください。  
**問** 留萌保健所健康推進課  
**TEL** 42-8327

**市以外のお知らせ** 道営住宅入居者募集について

▼道営住宅の入居者を募集します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- ①住宅に困窮している方
  - 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
  - ④過去に道営住宅での滞納がないこと
- 日** 6月9日(水)~11日(金)  
 ※申込書は、6月7日(月)から留萌振興局建設指導課(留萌合同庁舎3階)で配布します。
- 内** ○インターネット経由でも申請できます。  
 ○募集戸数を上回った場合は、6月18日(金)に抽選会を開き、入居者を決定します。  
 ※家賃は世帯の収入などで異なり、そのほか毎月共益費、駐車場使用料が別途掛かります。  
 ※入居は7月中旬以降となります。
- 問** 留萌振興局建設指導課  
**TEL** 42-8451  
**HP** <http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp/>

**市以外のお知らせ** 6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員は、離婚相談や家庭内の問題、借地借家、隣近所の問題など幅広い内容について相談に応じます。なお、無料で相談ができ、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

- 留萌市には、法務大臣が委嘱した下記の人権擁護委員がいます
- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| あだち かよこ 氏<br>・安達 香代子 氏  | つづき ひとし 氏<br>・都 筑 仁 氏   |
| まつもと しゅうじ 氏<br>・松本 衆司 氏 | とみず しょうぞう 氏<br>・戸水 正三 氏 |
| なかの とおる 氏<br>・中野 亨 氏    | いばた ひさえ 氏<br>・伊端 久枝 氏   |
| おおしま ひろこ 氏<br>・大嶋 裕子 氏  |                         |
- 問** 旭川地方法務局留萌支局  
**TEL** 42-0492

**防災通知機能付 ラジオアプリ Radimo(レディモ)** 一般社団法人日本コミュニティ放送協会(JCBA)公認

課金無しで全ての機能が使えます!!  
ダウンロード 無料

スマホからエフエムもえるが聴ける!  
FM周波数 76.9 MHz

ラジオがなくても聴ける!  
スマホからワンタッチで操作も簡単!

地震、津波、風水害...留萌地域の防災・緊急情報も受け取れる!

24時間、365日放送中! なお、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! 電話 0164-42-3871

www.moeru.fm

**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  
 ・企業のご相談・契約書作成・借金・過払金 など

女性・高齢者のご相談も多く受けています。

どうぞお気軽にご相談ください

●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

## 女性視点の防災「防災グッズ」

大規模災害が発生したとき、大きなストレスがかかります。

「いざというときには、避難所もあるし、大丈夫だろう」と考えていても、実際の避難生活では備蓄品の供給に時間を要する場合や、人によっては身体に合わず使用できない場合などがあり、被災後数日間から数カ月間、つらい生活を送る可能性があります。

各ご家庭や個人で備蓄する物としては、水や食料、衣類などが一般的ですが、今回のコラムでは、特に女性視点で備えておくと役立つ物、必要な物をご紹介します。

### ①外出する際に、常備しておきたいもの

#### ●簡易栄養食・ガム

ゼリー状の栄養ドリンクやチョコ、あめなど、一時的に空腹が満たせるものを用意しておきましょう。

また、キシリトール配合のガムがあると、口腔内を清潔に保つことができます。

#### ●生理用品

人によって合うナプキン、枚数はそれぞれです。ナプキンやタンポンなど、普段使っている一番使いやすい種類のものを、いつものバッグや緊急持出袋に多めに入れておきましょう。

#### ●現金

公衆電話を使うことも考え、10円玉を多めに用意しておきましょう。

また、災害発生時は治安が悪くなりますので、防犯を考慮し、小銭と札を分けて持ち歩くと良いでしょう。

### ②自宅や職場などに、備えておきたいもの

#### ●衣類・ストール

ストールが1枚あると、寒さの調整などができて便利です。

#### ●携帯用ビデ

(膀胱炎や膣炎の予防のための)ウォシュレットの代わりとして、デリケートゾーンを洗浄するのに活躍します。

普段抵抗があって使っていない方も、避難グッズとして備えておくと便利です。

#### ●汗拭きシート・ドライシャンプー

大規模災害の発生後は、長期間お風呂に入れなくなる可能性があります。汗拭きシートなどを用意しておくことで、身体を清潔に保つことができます。

問 市・危機対策室 ☎ 56-5005

## 「後期高齢者医療制度」のお知らせ

～令和3年度の保険料等について～

▼令和3年度の保険料は、7月中旬に通知書を郵送してお知らせします。

### ●保険料の計算方法

均等割 【1人当たりの額】 5万2,048円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (R2年中の所得-最大43万円) × 10.98%	=	1年間の保険料 【限度額64万円】 ※100円未満切り捨て
------------------------------	---	------------------------------------------------------	---	-------------------------------------

※1年間の保険料の上限額は64万円となります。

※年度の途中で加入した場合は、加入した月からの月割で計算します。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いた額です。

### ●保険料の軽減

#### ①均等割の軽減

軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。また、被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。昭和31年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和3年度
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	7割
43万円 + (28.5万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割
43万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割

※令和2年度に7.75割軽減該当だった方は、令和3年度から7割軽減に見直されました。

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与などの収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

#### ②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入した際に被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割が掛からず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(52,048円→26,024円)

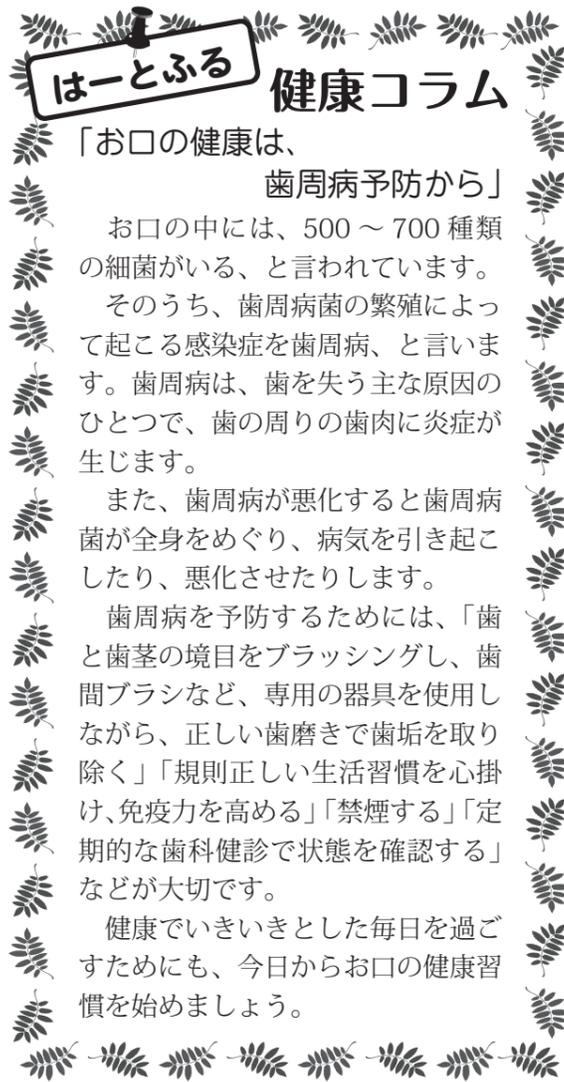
※被用者保険とは、協会けんぽなどの主に会社員が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

問 市・市民課

TEL 42-1805

問 北海道後期高齢者医療広域連合

TEL 011-290-5601



## はーとふる 健康コラム

「お口の健康は、  
歯周病予防から」

お口の中には、500～700種類の細菌がいる、と言われています。

そのうち、歯周病菌の繁殖によって起こる感染症を歯周病、と言います。歯周病は、歯を失う主な原因のひとつで、歯の周りの歯肉に炎症が生じます。

また、歯周病が悪化すると歯周病菌が全身をめぐる、病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

歯周病を予防するためには、「歯と歯茎の境目をブラッシングし、歯間ブラシなど、専用の器具を使用しながら、正しい歯磨きで歯垢を取り除く」「規則正しい生活習慣を心掛け、免疫力を高める」「禁煙する」「定期的な歯科健診で状態を確認する」などが大切です。

健康でいきいきとした毎日を過ごすためにも、今日からお口の健康習慣を始めましょう。

## 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 (R 1年11月生まれ)
8日(火)	9カ月児 (R 2年8月生まれ)
15日(火)	3歳児 (H30年5月生まれ)
29日(火)	4カ月児 (R 3年2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。

【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)】

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)	9:30～11:30	
--------	------------	--

【一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)】

健康や栄養などについてご相談ください。

4日(金)	13:30～14:30	幌糠コミュニティセンター
-------	-------------	--------------

## 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

【6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 (<https://cohortopia.care/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
- 12日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「熱中症 (熱中症になりにくい生活について)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 17日(木) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 高砂町 会場：港東コミュニティセンター (高砂町2丁目)
- 22日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅
- 22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)
- 26日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「痛み (痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫を学ぶ)」  
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
- 26日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知っておきたい介護保険制度の利用法」  
講師：株式会社留萌福祉サービス 主任介護支援専門員 藏根 幹夫 氏

るもい健康の駅では、「独居高齢者栄養実態調査」を代表電話に加え、電話 43-8127 番でも実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

るもい健康の駅では、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館時に検温と体調チェックを行っています。また、夜間の利用は水曜日のみとなっています。ご不便をお掛けしますが、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。

からだすこやか ころろイキイキ

# 健康ひろば



6月13日の  
日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

## 健康ワンポイントアドバイス

### 「留萌市温泉施設送迎車両 (おんタク) 市民アンケートについて」

▼市では、昨年9月末に市内唯一の温泉施設「ホテル神居岩」の無料送迎バスの廃止を受け、同施設利用者にアンケート調査を実施しました。その結果、自宅にお風呂のない方や、身体的に自宅のお風呂に入れない高齢者などが一定程度いることが分かりました。

このため、市では現在、行政が公衆衛生対策の一環として交通手段を確保する必要性がどの程度あるのかを検証するため、昨年10月から温泉施設送迎車両運行実証実験を行っています。

また、本年2月に実施した、おんタク利用者アンケート調査によると、自宅にお風呂がある方のおんタク利用が多数あることも明らかになりました。

なお、サービスを利用していない市民の意見も聴くため、本年5月から「市民アンケート」を実施していますので、該当された方は調査へのご協力をお願いします。

#### ●おんタク運行状況

▼おんタクの運行実績は、3月末時点の1運行当たりの平均利用者数13人で、市が当初に見込んでいた15人に近い人数で推移しており、4月以降も継続して運行しています。

**日** 毎週2回 (火曜日、金曜日) **所** 発着場所：るもいプラザ (開運町3丁目)  
**費** 片道150円 ※路線バスと競合しない経路でホテル神居岩までの区間を往復しています。

**問** 市・保健医療課 (はーとふる内) **TEL** 49-6050

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



大人のための朗読会 **開催中止** **日** 6月8日(火) 18:30～ **所** 留萌ブックセンター

子どもたちによるこども **開催中止** はなし会 **日** 6月27日(日) 14:00～ **所** 市立留萌図書館

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き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

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 危機対策室 ☎56-5005



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 <https://www.e-rumoi.jp/> 電子メール kikaku@e-rumoi.jp

人口と世帯数

令和3年4月末現在

・総人口	19,997人	(-27人)
・男	9,590人	(+7人)
・女	10,407人	(-34人)
・世帯数	11,214世帯	(+17世帯)

※( )内は前月比

人口動態

令和3年4月届出分

・出生	8人	・転入	331人
・死亡	22人	・転出	347人

納税について

●今月納期の市税 ・市道民税 1期 納期限6月30日(水)

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》

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

連載コラム②

こんにちは！  
新型コロナワクチン接種案内センターです

新型コロナワクチン接種会場のご案内

市では、新型コロナワクチンの接種会場を保健福祉センターはとふるに開設し、5月24日から高齢者への優先接種を開始しています。5月1日現在で留萌市に住民登録されている高齢者は約7,600人ですが、うち高齢者施設の入所者約500人は、既に4月19日から先行接種を開始していますので、残りの約7,100人が優先接種の対象となります。

市では、新型コロナウイルスのまん延を防止することを目的として、ワクチン供給量に応じて65歳から順番に年齢を上げながら、6月中旬までに全ての高齢者に案内を送付して接種を進めていきます。案内が届いた方は、2回接種分のワクチンが確保

されていますので同封した案内をお読みいただき、ワクチンの接種を希望する際は、必ず電話またはホームページから予約の手続きをお願いします。予約のない方は、会場にお越しただいてもワクチン接種が受けられません。あらかじめご承知おきください。7月末までに高齢者の接種完了を目指すため、留萌医師会の協力を得ながら、6月から市内の一部医療機関で個別接種を開始する予定です。接種会場は、市ホームページや案内センターでご確認ください。

市民が丸となって、安心の輪をつなぎ、脱・新型コロナを目指すため、ワクチン接種をご検討ください。

ワクチン接種の予約方法

【電話での予約】

新型コロナワクチン接種案内センター フリーダイヤル TEL 0120-603-222

※電話が混み合い、つながりにくくなることがあります。あらかじめご了承ください。しばらく時間をおいてから、お掛け直しいただきますようお願いいたします。

【インターネットでの予約】

HP <http://rumoi-vc.com>

留萌市 新型コロナ ワクチン接種 予約システム

※ご本人またはご家族がインターネットを利用できる場合には、パソコンまたはスマホによる予約をお試しください。



◎新型コロナワクチン接種に関する情報は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>)でも、ご覧いただけます。

留萌市 新型コロナワクチン

検索



# 託児仕事同時に と見仕事見つける!

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!



MOE  
welfare service

株式会社 萌福祉サービス  
グループホームもえ～る

電話 080-3296-6374 担当:門間

〒077-0007 留萌市栄町1丁目1番20号 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 留萌市政策調整課

TEL 42-1809

FAX 43-8778

編集・印刷

株式会社留萌新聞社



## こんな事思ったことありませんか?

オフィス機器を増やしても速度が  
遅くならず快適に利用できたら…

いつでもお店・工場の映像が見れて  
防犯対策もできたら…

### ギガらくWi-Fi

オフィスや  
店舗で

役立つ機能に加え、プロによる導入から運用までの  
サポートが付いた、安心・カンタン・すぐ使える  
Wi-Fiサービスです。

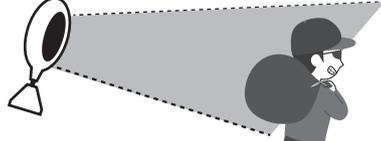


- 個人向けから法人向けギガらくWi-Fiへ
- 来訪者向けWi-Fiの提供も可能
- 365日の安心サポート

### ギガらくカメラ

オフィスや  
工場で

簡単設置ですすぐにご使用頂け、インターネットを介  
して離れた場所からリアルタイムに確認ができる  
ビジネス向けクラウド型カメラサービスです。



- 動きや音に反応して自動で録画
- インターネットを介して  
いつでもどこでも映像が確認できる
- 365日の安心サポート

お気軽に  
ご相談ください!

あくまでも一例であり、すべてのお客さまについて同様の効果があることを保証するものではありません。ご利用時にはインターネット  
接続サービスおよびプロバイダーサービスの契約が必要です。【ギガらくWi-Fi】インターネットご利用時の通信速度は、ご利用環境  
(インターネット接続用回線や端末機器の仕様など)や回線混雑状況などにより大幅に低下することがあります。お客さまのご利用  
環境によって、同時接続端末台数は変わります。【ギガらくカメラ】遠隔確認にはカメラ設置場所と外出先の両方にインターネット  
接続環境が必要です。お客さまご用意のカメラはサポート対象外です。お問い合わせ内容によっては対応できないこともあります。  
複数の端末で同時に同一のカメラ装置の映像を確認することはできません。



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)

K21-00222[2105-2204]