

キラリと輝く  
私たちの未来



**る** もいの少年、少女たちは本年度も、未来を信じて、キラリと瞳を輝かせ、練習に汗を流しています。

市内の卓球道場では、小中学校の子どもたちが、仲間と切磋琢磨しながら、それぞれの目標に向けて、メンタルと技術の向上に励んでいます。

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／こんにちは。地域おこし協力隊です
- ④-⑤ 特集／「市民が主役のまちづくり」を

- ⑥-⑩ 暮らしのお知らせ
- ⑪ 連載／災害への備え②⑧
- ⑫-⑬ 健康ひろば
- ⑭ 連載コラム③
- ⑮ 留萌市情報アンテナ



## 留萌南部森林組合で”山を守る仕事”を習得中！

### ソロキャンプ、バイク旅 アウトドア派の協力隊

「私は東京で5年ほど、自動車ディーラーで営業マンとして働いていました。

ただ、学生のころから、ソロキャンプ、バイク旅が趣味でしたので、自然豊かな北海道に憧れを感じていました。

留萌市には、バイク旅で何度か訪れています。オロロンラインの美しい自然に心惹かれていました。森林に携わる仕事に挑戦したい、という気持ちがありましたので、ここに移住することを決めました。

山を守る活動を通じて、森林管理などを学びながら、留萌市への定住の道を模索していきたい、と考えています」

【生年月日】平成4年12月4日

【出身地】東京都

【活動内容】

- ・林業技術の習得と、持続可能な森林整備の方法や地域材活用などの通じた地域力の活性化



留萌市地域おこし協力隊

もりや けいた  
守屋 溪太

◎「留萌市地域おこし協力隊」に関する詳細は、市ホームページ (<http://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

留萌市 政策調整課

検索



特集



# こんにちは。 地域おこし協力隊です

留萌市地域おこし協力隊は、活気ある地域づくりと留萌市への定住に向け、さまざまな活動に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## ”活気ある地域づくり”を目指して

▼地域おこし協力隊は、任期中（おおむね1年から最長3年までの間）に、さまざまな活動に取り組みます。留萌市が委嘱した協力隊はこれまでに、隊員18人（現役隊員を含む）です。このうち、任期を終えた6人の隊員が留萌市に定住し、それぞれ暮らしています。

現在は、現役隊員3人（令和2年7月委嘱2人、同3年2月委嘱1人）がそれぞれ活動しています。各隊員は、個々の目標や夢を持ち、定住・定着の道を模索しながら、地域活性化の一助として、自身の才能や能力、特技などを生かして頑張っています。

## “Facebook”でまちの情報発信

▼留萌市地域おこし協力隊では、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の一つFacebook（フェイスブック）を活用して情報発信を行っています。

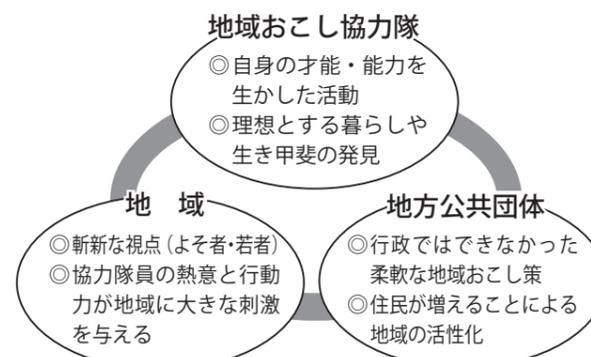
「留萌市地域おこし協力隊」Facebook ページでは、市内の名所をはじめ、特産品やイベントなど、隊員たちが見つけた移住者ならではの”まちの情報”を発信しています。



「留萌市地域おこし協力隊」▲  
Facebook ページ



同 Facebook ページQRコード ▲



地域協力活動を進めるためには、地域おこし協力隊、地域住民、行政がそれぞれの立場で連携していくことがとても大切です。

皆さんと共に協力し合いながら、活気ある地域を一緒につくっていきましょう。





# 「市民が主役のまちづくり」を

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

## 自治に参加しましょう！

「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。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て自らまちづくりに参加し、まちのことを考えて話し合いながら、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。

市民が自ら考え、行動する市民自治のためには、「情報共有」は最も基本的な原則です。市政の情報や市長の考え方が十分に提供され、情報の提供があつて、はじめて「市民参加」「協働」という2つの原則が意味を持ちます。



によって、「市民参加」という形から「市民の自治を行政機関が補う」という形へと、移行することが期待されます。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。



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。

◎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



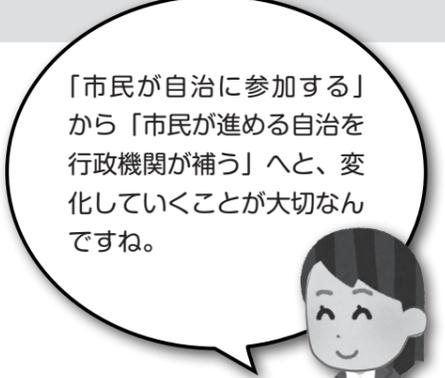
## みんなで進めるまちづくり

### 【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。

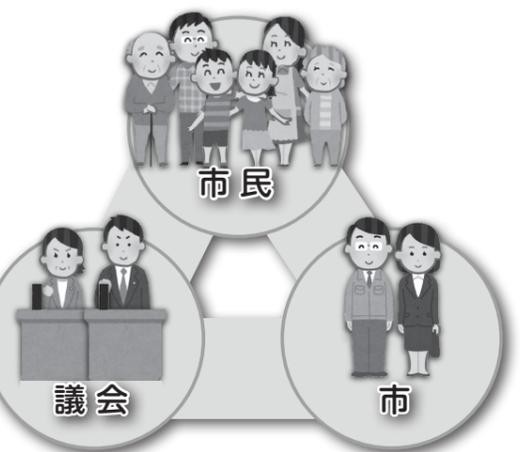
▼「留萌市自治基本条例」は、市民、議会、市がそれぞれ役割と責務を持ち、まちづくりを進めるため、平成18年12月に議会で議決され、19年4月1日に施行されました。

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」「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挙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。



【協力隊コラム】⑦

## 「QRコード、読み取れますか？」

留萌市地域おこし協力隊  
野口なな



皆さん、画像のよう  
なマークを見かけたこ  
とはありませんか？



街中のチラシやポスター、お  
店のレジ付近、飛行機の電子チ  
ケットなど、あらゆるものに使  
用されています。

これは「QRコード」と呼ば  
れ、この画像をスマホで読み取  
るだけで必要な情報に瞬時にア  
クセスできます。

インターネットで文字を打っ  
て検索するのは、慣れていない

となかなか難しいものです。

しかし、QRコードなら、文  
字を打たなくてもスマホのメラ  
を向けるだけで、簡単に情報  
を入手できます。

読み取り方は、大きく分けて  
2つあります。

1つ目は、スマホの既存のメ  
ラを使う方法。

2つ目は、QRコード読み  
取り専用アプリを使う方法で  
す。どちらの方法も、スマホで  
写真を撮るように、読み取りた

いQRコードにピントを合わせ  
ます。すると、画面に新しい情  
報が出てくるので、それを指で  
タッチすれば完了です。

スマホと相性抜群なQRコー  
ドは、今後さらに普及していく  
ことでしょう。

本コラム内のQRコードには  
何が隠されているのか？ ぜひ  
読み取りに挑戦してみてください。

### 【スマホ操作個別相談会 実施中！】

日 7月6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 「7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時までにご希望します。

#### ●7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 7月21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 7月20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 メールアドレス

### 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本年7月31日(土)までとなります。なお、7月下旬に新しい  
保険証を郵送しますので、ご確認ください。

#### ●その他、注意点について

- ※世帯主宛てに加入者全員分の国民健康保険証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。
- ※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や、7月以降に転居される方は、郵便局で転送の手続きをお願いいたします。
- ※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・市民課へ至急ご連絡ください。
- ※「限度額適用認定証」は自動的に更新されません。必要な方は、「保険証、世帯主と必要な方のマイナンバーが分かるもの」を持参し、8月以降に市・市民課（市役所本庁舎1階2番窓口）で手続きしてください。

問 市・市民課  
TEL 42-1805

### 暮らし・手続き 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う納税の減免のご案内

▼新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、  
収入に相当な減少があった方など、一定の要件を  
満たす方は、納税の減免の対象となる場合があり  
ます。いずれも手続きが必要となりますので、ま  
ずは電話で下記へご相談ください。

#### 【国民健康保険税の減免】

問 市・税務課  
TEL 56-5004

#### 【後期高齢者医療保険料納付の減免】

問 市・市民課 TEL 42-1805

#### 【介護保険税納付の猶予・減免】

問 市・介護支援課（はーとふる内）  
TEL 49-6070

### 感謝・応援メッセージ募集！

▼市では、新型コロナウイルスワクチン接種  
の開始に伴い、最前線で尽力される医療従事  
者への感謝・応援メッセージを、皆さんから  
募集しています。

メッセージは、市・ホームページ（https://  
www.e-rumoi.jp/）の入力フォームから投稿  
していただけるほか、市・政策調整課の窓  
口（市役所本庁舎2階）でも受け  
付けています。皆さんからのメッ  
セージをお待ちしています。

問 市・政策調整課  
TEL 42-1809

投稿フォーム▲  
QRコード



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さし橋向) 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  
はなむすび

●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

感染予防対策 実施中  
ご利用の際は、ご理解・ご協力をお願い致します

10月11日(月)まで

沖見浜中海浜公園 黄金岬海浜公園 千望台休憩施設 礼受牧場

24時間トイレ・炊事場 24時間トイレ・炊事場 無休・カフェあり(定休日(月)) 定休日(月)・喫茶あり

10月31日(日)まで  
海のふるさと館  
9:00～18:00 期間内無休

**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、7月に「手打ちうどん」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。

**日** 7月25日(日) 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** 7月1日(木)から21日(木)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

**教育・文化・スポーツ** 温水プール「ぷるも」一般開放のご案内

▼7月1日(木)から9月30日(木)までの期間、温水プール「ぷるも」を一般開放します。

プールを利用する際には、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、ロッカールームなどに長時間滞在しないようお願いします。なお、密集を避けるため、採暖室は休止しています。

●開放日・時間

期 間	開放日・時間
7月1日(木)～21日(木)	水 16:00～20:00 土 10:00～20:00
7月22日(木)～8月17日(木)	木・金・日 10:00～16:00 水・土 10:00～20:00
8月18日(木)～9月30日(木)	水 16:00～20:00 土 10:00～20:00

※12:00～13:00は昼休みのため休館となります。

●新型コロナウイルスの感染予防対策について

- ・発熱、咳、のどの痛みなどの症状がある場合には入場をご遠慮ください。
- ・プール外は、マスクを必ずご着用ください。
- ・手指の消毒にご協力ください。
- ・大きな声での会話はお控えください。

**問** 市・教育委員会生涯学習課 **TEL** 42-0435

**教育・文化・スポーツ** 図書館からのお知らせ

▼7月の催しおよび休館日は、次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～
- ・7日(水)「さかな」
- ・24日(土)「きらきら」

※新型コロナウイルスの感染防止のため、予定している催しを中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

●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・スポーツ** 「いきいきクッキング教室」に参加しませんか

▼20歳以上の方を対象にした「いきいきクッキング教室」を開催します。

旬の食材を使ったおいしいヘルシーメニューを楽しく学びましょう。

なお、当日は塩分測定を行いますので、普段食べているみそ汁をご持参ください。

**日** 7月29日(木) 10:00～13:00

**所** 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

**定** 10人(定員になり次第締め切り)

**費** 500円

**申** 7月19日(月)までに下記へお申し込みください。  
※当日はエプロン、三角巾、筆記用具をご持参ください。

**問** 留萌市食生活改善推進員協議会事務局 (市・保健医療課 (はーとふる内))

**TEL** 49-6050

**暮らし・手続き** 「国民年金保険料免除などの申請」について

▼保険料が忘れの状態でも万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、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には、保険料の納付が免除・猶予となる「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。住民登録をしている各市町村の国民年金窓口で手続きしてください。申請書は窓口にて備えてあります。令和3年度の免除などの受付は、7月1日(木)からとなり、令和3年7月分から令和4年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、法律の改正により、2年1カ月前の月分までさか上り、免除申請することができるようになりました。

**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** 65歳を迎えた方の介護保険料について

▼65歳を迎えた方は第1号被保険者となり、市が定めた介護保険料を納めることとなります。誕生月の前月に**ピンク色の被保険者証を交付します**ので、大切に保管してください。

後日、月割計算した介護保険料の納付書を郵送しますので、期日までに納めてください。なお、令和3年度第1期の納期限は8月2日(月)です。

●年金からの天引きについて

年金からの天引きは、誕生日によって天引き開始月が異なります。年金からの天引きになる前は、納付書払いになります。

令和3年4月2日から10月1日までに65歳になる方	➡	令和4年4月の年金から開始
令和3年10月2日から同4年4月1日までに65歳になる方	➡	令和4年10月の年金から開始

介護保険料についてご不明な点は、第1号被保険者は市・介護支援課、第2号被保険者(40歳から64歳までの方)はそれぞれの保険者へお問い合わせください。

**問** 市・介護支援課 (はーとふる内)

**TEL** 49-6070

**暮らし・手続き** 後期高齢者医療制度～保険証(被保険者証)の一斉更新について～

▼現在ご使用の保険証、減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)、限度証(限度額適用認定証)は、7月末で有効期限が満了します。**7月末までに新しい保険証(黄緑色)、新しい減額認定証・限度証(いずれも橙色)を送付します。**新しい有効期限は、いずれも令和4年7月31日までです。

なお、新たに減額認定証・限度証の交付対象となる方は、市・市民課窓口へ申請してください。

●減額認定証の交付対象者

(次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方)

区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税の方のうち、次のいずれかに該当する方 (1)世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合は、受給額が80万円以下) (2)老齢福祉年金を受給している方
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

**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

**ラス LAS英数塾 受講生募集** 留萌市沖見町3丁目 **TEL(0164)42-1743**

**申し込み 随時!**

※対象:大学受験予定の中学生・高校生  
※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

- 通年受講、【春期・夏期・冬期】各講習 **【中学生:英語・数学】**
- 受講体験(英語または数学) **45分無料** **【高校生:英語・数学・古典】**

**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。

●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

## 「避難情報」が変わりました！

国の「避難情報に関するガイドライン」の見直しに伴い、本年5月20日から、市町村が発令する「避難情報」の各項目内容が変わりました。今回のコラムでは、変更内容やポイントについて説明します。

### ①変更内容

警戒レベル	以前の名称	新たな避難情報等
5	災害発生情報	緊急安全確保
《 警戒レベル4までに必ず全員避難！ 》		
4	避難指示（緊急） 避難勧告	避難指示
3	避難準備・ 高齢者等避難開始	高齢者等避難
2	変更なし	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	変更なし	早期注意情報（気象庁）

### ②ポイント

- ◎ 避難に時間がかかる高齢者や障がいのある方は、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された時点で危険な場所から避難しましょう。
- ◎ 「避難勧告」が廃止となりました。警戒レベル4「避難指示」が発令された時点で危険な場所から全員避難しましょう。
- ◎ 警戒レベル5は、安全に避難することができない危険な状態です。ただちに命を守る行動を取りましょう。警戒レベル5「緊急安全確保」の発令を待たず、警戒レベル4「避難指示」で全員避難しましょう。

問 市・危機対策室 ☎ 56-5005

### 市以外の お知らせ

### 「海上保安学校学生採用試験」など 実施のご案内

▼令和4年4月期に採用する「海上保安大学校学生採用試験」および「海上保安学校学生採用試験」を実施します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

なお、海上保安庁の業務や海上保安学校の教育内容などの情報は、海上保安庁ホームページ (<https://www.kaiho.mlit.go.jp/>) または海上保安大学校ホームページ (<https://www.jcga.ac.jp/>)、海上保安学校ホームページ (<https://www.kaiho.mlit.go.jp/school/>) をご覧ください。

問 第一管区海上保安本部人事課

TEL 0134-27-0118

問 留萌海上保安部管理課

TEL 42-0656

### 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3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 (<https://www.ouj.ac.jp/>) をご覧ください。

日 出願期間：

- ・1回目 6月10日(木)～8月31日(火)
- ・2回目 9月1日(水)～9月14日(火)

費 授業料：1科目 11,000円（半年間）

※教材費込みの料金となります。

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

### 令和3年度「自衛官候補生など募集」 のお知らせ

▼自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生などを募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、自衛官募集のホームページ (<http://www.mod.go.jp/gsd/jieikanbosyu/>) をご覧ください。

●自衛官候補生、一般曹候補生の募集

対 18歳以上33歳未満の方

内 試験日：

- ◎自衛官候補生 9月24日(金)
- ◎一般曹候補生（1次）

9月16日(木)～19日(日)のうち1日

申 7月1日(木)～9月9日(木)の募集期間までに下記へお申し込みください。

※自衛官候補生（男子および女子）は、年間を通じて募集しています。

問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

TEL 42-4650



### 市以外の お知らせ

### 「国民年金」20歳になった方へ

▼日本にお住まいの20歳以上の方は国民年金に加入し保険料を納付する必要があります。

日本年金機構ホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>) では、国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどを分かりやすく、動画でご案内しています。

ぜひ、右記のQRコードを読み取り、保険料の納付方法や免除の手続きなどの動画をご覧ください。

問 留萌年金事務所

TEL 43-7211（自動音声案内①→②）



やる気成績共にUP! [わかった]「できた」その先へ。NEXT 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 3,500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 <https://next-juku.net/>

メンタル心理カウンセラー すがわら 菅原  
総合心理カウンセラー 事務局長  
お問い合わせ(担当)

0164-56-1925  
090-9517-5681

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

chao ちゃお

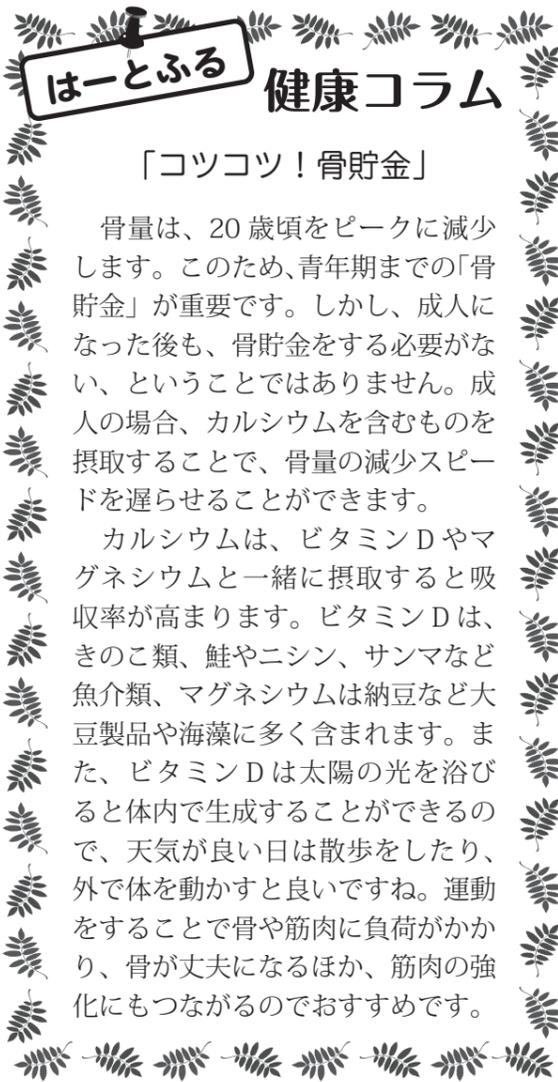
- ・留萌市開運町2丁目6番3号 ☎42-8666 [サポートハウスちゃお]
- ・留萌市見晴町2丁目27番地 (中央公民館内) ☎43-3888 [ちゃおピッコロ]

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)

まずは一歩踏み出して相談を!



## はーとふる 健康コラム

### 「コツコツ！骨貯金」

骨量は、20歳頃をピークに減少します。このため、青年期までの「骨貯金」が重要です。しかし、成人になった後も、骨貯金をする必要がない、ということではありません。成人の場合、カルシウムを含むものを摂取することで、骨量の減少スピードを遅らせることができます。

カルシウムは、ビタミンDやマグネシウムと一緒に摂取すると吸収率が高まります。ビタミンDは、きのこ類、鮭やニシン、サンマなど魚介類、マグネシウムは納豆など大豆製品や海藻に多く含まれます。また、ビタミンDは太陽の光を浴びると体内で生成することができるので、天気の良い日は散歩をしたり、外で体を動かすと良いですね。運動をすることで骨や筋肉に負荷がかかり、骨が丈夫になるほか、筋肉の強化にもつながるのでおすすめです。

## 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。

6日(火)	1歳6カ月児 (R 1年12月生まれ)
13日(火)	9カ月児 (R 2年9月生まれ)
20日(火)	3歳児 (H30年6月生まれ)
27日(火)	4カ月児 (R 3年3月生まれ)

※H平成、R令和

※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。

8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)】 ◎23日(金)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。

8日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、5月号 (No.757) に折り込みした用紙 (緑色) 「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

【7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。

3日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会

4日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「インスリン作用低下が生活習慣病・フレイルにつながる」  
 講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

10日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①『『老化』とは何か (身体の仕組みと老化)』  
 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

17日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「神経系 (神経の仕組みと疾患・脳卒中など)」  
 講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

24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)

27日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅

27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)

31日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「あなたの血管大丈夫？ 動脈硬化の危険因子」  
 講師：たけうち内科循環器科医院 院長 竹内 克呂 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。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 ころこイキイキ

# 健康ひろば



7月11日の  
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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

### 「移動献血車『ひまわり号』巡回のご案内」

▼移動献血車が下記日程で巡回します。献血へのご協力をお願いします。

日 所

日 程	会 場
8月2日(月)	10:00～12:00 留萌開発建設部前
	13:30～14:30 留萌地方合同庁舎 (ハローワーク留萌) 前
	15:00～16:00 株式会社堀口組前
3日(火)	10:00～16:00 市役所本庁舎前
4日(水)	10:00～11:00 保健福祉センターはーとふる横 駐車場
	12:30～16:00 北海道留萌合同庁舎 (留萌振興局) 前
5日(木)	10:00～11:00 北海道電力ネットワーク駐車場
	12:30～14:30 留萌市立病院職員通用口前
	15:00～16:00 留萌開発事務所前

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。  
 ※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。ご了承ください。

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



7月の  
催し

大人のための朗読会 開催中止 日 7月13日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどもたちによるこども 開催中止 はなし会 日 7月25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。お申し込み・お問い合わせは☎42-1809まで

気軽にお申し込みください

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 危機対策室 ☎56-5005

広報るもいは再生紙を使用しています

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

〒 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

WEB 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5月末現在

・総人口	19,972人	(-25人)
・男	9,577人	(-13人)
・女	10,395人	(-12人)
・世帯数	11,195世帯	(-19世帯)

※( )内は前月比

人口動態 令和3年5月届出分

・出生	12人	・転入	24人
・死亡	36人	・転出	25人

納税について

- 今月納期の市税
  - ・固定資産税 2期
  - ・国民健康保険税 1期
 納期限 8月2日(月)

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》

連載コラム③

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の個別接種について

▼新型コロナワクチンの個別接種会場をご案内します。

【個別接種会場】

接種開始日	会場	接種開始日	会場
6月8日(火)	東雲診療所	6月28日(月)	川上内科医院
21日(月)	留萌記念病院	28日(月)	藤田クリニック
21日(月)	たけうち内科循環器内科医院	7月3日(土)	留萌セントラルクリニック

予約受付はこれまでどおり、新型コロナワクチン接種案内センターへの電話予約（フリーダイヤル 0120-603-222）または、手続きがスムーズなインターネットでの予約をお願いします。なお、新型コロナワクチンの個別接種について、各医療機関に直接問い合わせることはご遠慮ください。ご協力をお願いします。

※川上内科医院および留萌セントラルクリニックでは、かかりつけの患者の受付を優先しています。あらかじめご了承ください。

※荻野病院の、かかりつけの患者を対象とした個別接種は、予約方法が決まり次第お知らせします。

●新型コロナワクチン接種券の発送時期

新型コロナワクチン接種券は、優先接種の対象となる高齢者へ段階的に発送しており、6月14日に全ての発送を完了しています。基礎疾患を有する方への発送は、6月21日から順次、開始しています。

一般の方を含む全ての方への発送については、7月中に完了する予定で準備を進めていますので、今しばらくお待ちください。

接種券が届いた際には、案内を必ずお読みください。なお、ワクチン接種を希望する場合には、予約が必要となりますので、忘れずにお手続きいただきようお願いします。

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

※番号を十分にお確かめの上、お電話ください。

◎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





# 介護付有料老人ホーム・介護相談センターで 介護のお仕事

(株)萌福祉サービス入社1年目

介護支援専門員 萌 福子さんの給与明細

※残業は必須ではありません。  
※金額は一例となります。

- 基本給 ..... 180,000円
- 資格手当 ※介護支援専門員 ..... 30,000円
- 職務手当 ..... 30,000円~
- 残業代 ※月30時間 ..... 39,200円~

支給総額 **279,200円~**

## 正社員 介護支援専門員

- 仕事 ▶ 利用者様の介護業務
- 資格 ▶ 介護支援専門員
- 給与 ▶ 210,000円~240,000円(各種手当あり)
- 休日 ▶ 月7日(有給・忌引休暇あり)
- 時間 ▶ 7時間(休憩1時間)

## 正社員 介護スタッフ

- 仕事 ▶ 利用者様の介護業務
- 資格 ▶ 介護職員初任者研修あれば尚可
- 給与 ▶ 148,000円~165,000円(各種手当あり)
- 休日 ▶ 月7日(有給・忌引休暇あり)
- 時間 ▶ 7時間(休憩1時間)

待遇

- ▶ 交通費規定支給
- ▶ 車通勤可
- ▶ 制服貸与
- ▶ 各種褒賞制度あり
- ▶ 各種社会保険完備



勤務地 留萌市内事業所

お問合せ ウェルフェア萌  
〒077-0042 留萌市開運町1丁目2番1号

受付時間 / 平日9:00~17:00 ※祝日は対応いたしません。  
**0164-49-2258**



## 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・すぐに使えるWi-Fiサービスです。

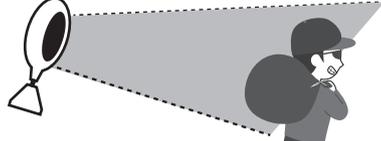


- 個人向けから法人向けギガらくWi-Fiへ
- 来訪者向けWi-Fiの提供も可能
- 365日の安心サポート

### 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]