

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（閉庁日はその前の平日）の午後3時まで下記へお願いします。

●9月の粗大ごみ収集日 日 所

15日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
16日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
17日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
22日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
23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
24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15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 9月14日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)
問 市・市民課 TEL 56-5003

【協力隊コラム】⑨

「インターネット検索、できますか？」

留萌市地域おこし協力隊
野口なな



「〇〇について調べて」そう言われて、スマホでぱっと検索できますか？

スマホをお持ちなら、インターネット検索は習得しておきたい技です。ぜひ、お手持ちのスマホで練習してみてください。

仮に、あなたが「次の冬季オリンピックについて知りたい」

とします。

早速、ネット検索ができる画面を開きましょう。iPhoneならsafari（コンパスのマーク）、それ以外のスマホはGoogleやYahoo!からの検索が一般的です。

細長い「検索窓」に、キーワード(単語)を入力します。ここで、冬季オリンピックの「何」につ

いて知りたいのか、考えてから入力しましょう。例えば、「いつ」行われるのかを知りたいなら「冬季オリンピック いつ」と検索、「どこで」を知りたいなら「冬季オリンピック 場所」や「オリンピック 冬 開催地」などと検索します。

このとき、単語と単語の間はスペース（空欄）を一文字空けましょう。意外に、漢字変換を怠っても機能します。

他にも、モノの値段や歴史、人名、観光地など、さまざまなことを調べられます。

皆さんも、ぜひ挑戦してみてください。



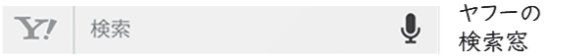
Safari(サファリ)のアイコン



主なインターネット検索



グーグルの検索窓



ヤフーの検索窓

【スマホ操作個別相談会 実施中！】

日 9月7日(火) 11:00～15:00 所 るもいプラザ2階にぎわい広場

▼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(水)～3日(金) 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(金)まで市・建築住宅課で配布します。(土・日曜日を除く)

※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。

●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 ²)	月額家賃(円)
大 町 団 地	鉄筋コンクリート造4階建て	1LDK、3LDK (58戸)	1階～4階	42.2～72.8	10,100～24,900
沖見町アザレア	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK (2戸)	3階～4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 (34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 (40戸)	1階～4階	63.4～69.2	13,700～24,700
錦 町 団 地	鉄筋コンクリート造10階建て	3LDK (1戸)	5階	70.8	18,000～26,900
末 広 町 ポ プ ラ	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK (1戸)	4階	78.5	22,600～33,600
旭 町 団 地	鉄筋コンクリート造4階建て	2LDK (1戸)	1階	46.6	9,500～14,200
元 町 団 地	鉄筋コンクリート造4階建て	3LDK (3戸)	1階・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)	1階	37.5	9,400～14,000
春 日 町 団 地	コンクリートブロック造平屋建て	1LDK (4戸)	1階	37.5～39.6	8,200～13,600
アーバン(開運町)	木造2階建て	2LDK (1戸)	1階	53.2	15,600～23,200

●高齢者向け住宅

団 地 名	規模・構造	間取(戸数)	階 数	住戸面積(m ²)	月額家賃(円)
五 十 嵐 町 リ ラ	鉄筋コンクリート造7階建て	1LDK (2戸)	2階～3階	52.6	16,400～24,400

●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 ²)	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
五 十 嵐 町 リ ラ	鉄筋コンクリート造10階建て	2LDK (1戸)	1階	76.8	23,700～35,300

問 市・建築住宅課 TEL 42-2025

留萌観光協会 インフォメーション ☎ 0164-43-6817

黄金岬 海浜公園
・24時間トイレ
・炊事場
・キャンプ場

沖見浜中 海浜公園
・24時間トイレ
・炊事場

留萌市 海のふるさと館
9:00～18:00 入場無料
ラウンジコンサート 9月開催予定

礼受牧場
10:00～18:00 定休日(月) 喫茶あり

千畳台 休憩施設
9:00～17:00 定休日(月) カフェの営業は 9月末まで

おみやげ処 お勝手屋 留萌 観光案内所 ☎ 0164-43-4333

9月も!! 各施設ご利用いただけます
※新型コロナウイルス感染状況により内容が変更となる場合がございます

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

教育・文化・スポーツ 「留萌市食生活改善推進員養成講座」開催のお知らせ

▼留萌市食生活改善推進員協議会は、健康的な食生活の普及を図るために市が設置した団体です。この度、活動をさらに充実させるため、留萌市食生活改善推進員養成講座を通じて新たな仲間を募集します。養成講座では、栄養のことをはじめ、食品や運動など健康づくりに関する講話や実技を行います。皆さんも一緒に活動しませんか？

- 日** 11月1日(月)～25日(木)のうち5日間
10:00～16:00 ※内容によって前後します。
- 所** 保健福祉センターはーとふる
- 定** 30人(定員になり次第締め切り) **費** 無料
- 申** 10月12日(火)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・保健医療課(はーとふる内)
- TEL** 49-6050

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、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～
・8日(水)「かたち」
・25日(土)「くだもの」
※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
・6日(月)／13日(月)／20日(月)／27日(月)
月曜休館
・24日(金) 館内整理休館
- 問** 市立留萌図書館
- TEL** 42-2300

市以外のお知らせ 「北海道立北の森づくり専門学院(北森カレッジ)」出願受付のご案内

▼昨年4月、旭川市に開校した「北海道立北の森づくり専門学院(略称:北森カレッジ)」は、林業・木材産業の幅広い知識と、確かな技術を2年間で身に付けられる専門学校です。

北森カレッジでは、北海道の森林づくりへの意欲に溢れた方を募集しており、学院説明会およびオープンキャンパスを開催します。

- ①推薦入試
日 試験日:10月25日(月)
所 試験会場:旭川/札幌/帯広/東京
申 出願期間:10月1日(金)～15日(金)
- ②一般入試
日 試験日:11月15日(月)
所 試験会場:旭川/札幌/帯広/東京/福岡
申 出願期間:10月12日(火)～29日(金)
- ◎共通事項
対 道内の林業・木材産業関係企業などへの就職を希望する、高卒(または同等の学力を有する者)以上の40歳以下の方
※都合がつかない方は、インターネットなどで個別相談を受け付けています。まずは気軽にお申込ください。
問 留萌振興局林務課 **TEL** 42-8117

ヒグマにご注意ください!

▼今年もヒグマの目撃情報が数多く寄せられています。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

- 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。
◎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。

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。

どなたでも取り組める内容になっていますので、たく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

日 程	会 場
9月27日(月)	港北コミュニティセンター
9月28日(火)	東部コミュニティセンター
9月30日(木)	港南コミュニティセンター
10月1日(金)	るもい健康の駅

- 対** おおむね65歳以上の市民
- 定** 各会場15人程度 **費** 無料
9月21日(火)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(はーとふる内)
- TEL** 49-6060

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15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** 10人(定員になり次第締め切り) **費** 500円
- 申** 9月8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 「国民年金の任意加入制度」について

▼老齢基礎年金(65歳から受給できる年金)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

「Let's! 離乳食」開催のご案内

▼お子さんの成長に合わせた離乳食を楽しく作ってみませんか？

- 日** 9月29日(水) 10:00～ **所** 保健福祉センターはーとふる2階栄養指導室
- 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** 9月21日(火)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、エプロン、三角巾のほか、お子さん用のスプーンと飲み物をご持参ください。
- 問** 市・保健医療課(はーとふる内) **TEL** 49-6050

▼ヒグマの繁殖期（8～9月）になると、野山などでの人身事故が増加します。野山に入る際には適切な行動を取り、ヒグマによる被害防止に努めましょう。

◎複数で行動し、音で存在を知らせましょう

野山には1人で入らず、複数で行動するようにしましょう。入山する際は、熊鈴やラジオを持ち、会話しながら行動するなど、自分たちの存在を熊に知らせましょう。

◎ヒグマの出没情報などに気を付けましょう

薄暗いときの行動は避け、野山に入る前には必ず、ヒグマの出没情報などを新聞やテレビ、ラジオで確認しましょう。

◎残飯や生ごみの処理には注意しましょう

ヒグマは、いったん人の食べ残しなどの味を覚えてしまうと、それを目当てにごみ捨て場に出没するようになります。ごみを野外に放置したり、埋めたりする行為は、絶対にしないようにしましょう。

◎フンや足跡などを見つけたら、すぐに引き返しましょう

ヒグマのフンや足跡、草木を食いちぎった跡などを見つけた場合は、すぐに引き返しましょう。

◎落ち着いて行動しましょう

万が一、ヒグマに遭遇した場合には、あせらずに落ち着いて行動しましょう。

急いで逃げたり、騒いだり、慌てて行動してしまうと、かえってヒグマを興奮させて襲われる危険があります。ヒグマと遭遇した際は、リュックや持ち物の回収はいったんあきらめ、ゆっくりと静かにその場を立ち去りましょう。



問 留萌警察署

TEL 42-0110

▼協会けんぽ北海道支部では、年度内に一度、加入者の健診費用の一部を補助しており、がん検診を含めた充実した健診項目の「生活習慣病予防健診（35～74歳の被保険者（本人）が対象」、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査（40～74歳の被扶養者（ご家族）が対象」の、2つの健（検）診を用意しています。

また、メタボリスクの高い方に、保健師が生活習慣改善のためのアドバイスなどを行う「健康サポート（特定保健指導）を実施しています。ぜひご活用ください。

問 全国健康保険協会（協会けんぽ）北海道支部

TEL 011-726-0352

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

花 結
はなむすび

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

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。

●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

▼建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設業の現場労働者の福祉増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として、設立された退職金制度です。事業主が労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめた際に建退共から退職金を支払うという制度です。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

加入できる事業主：建設業を営む方

対象となる労働者：建設業の現場労働者

掛け金：月額 310 円（令和3年10月から月額 320 円）

◎制度に加入し、履行している場合は経営事項審査で加点評価の対象となります。

◎掛け金の一部を国が助成します。

◎掛け金は、法人は「損金」、個人では「必要経費」として扱われるため、税法上全額非課税となります。

◎インターネットを利用した電子申請での納付も可能です。

◎退職金は、事業主が変わっても企業間を通算して計算されます。

●建退共制度の特例措置について

建退共では、地震などにより、災害救助法が適用された市町村の罹災された共済契約者および被共済者の方を対象に、各種手続きの特例措置を実施しています。

●建退共からのお願い

共済証紙は、労働者の就労日数に応じて適正に貼付してください。電子申請方式の場合は、労働者の就労日数に応じて退職金ポイントを適正に充当してください。

退職金の受給資格を有する労働者が、建設業界を引退する際は、忘れずに退職金を請求するように指導してください。

詳しくは、独立行政法人勤労者退職金共済機構建退共北海道支部ホームページ（<http://www.doukenkyo.jp/kentaikyo/>）でご覧いただけます。

建退共 北海道

検索

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構建退共北海道支部

TEL 011-261-6186

「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、9月に「手打ちそば」の料理講習会を開催します。ぜひご参加ください。

日 9月12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 9月1日(水)から9日(木)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

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用する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 広報紙「ほっかいどう」がウェブ版でも読めるようになりました

▼広報紙「ほっかいどう」は、道民に広く道政情報を提供し、情報の共有化と道政参加の促進を図るため、道内の各家庭に配布するとともに、コンビニや金融機関などに設置しています。令和3年度からは、多くの皆さんに広報紙を読んでもらうため、ウェブ版の掲載をスタートしました。広報紙「ほっかいどう」ウェブ版は、北海道ホームページ (<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/>) から閲覧いただけるほか、電子書籍ポータルサイト「Hokkaido ebooks」でもご覧いただけます。詳しくは、下記へお問い合わせください。



▲広報紙「ほっかいどう」



▲電子書籍ポータルサイト「Hokkaido ebooks」

※「Hokkaido ebooks」をスマホ、タブレットでご覧いただく際は、専用アプリが必要となります。

問 北海道広報広聴課道政広報係

TEL 011-204-5110

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 (<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/a0002/>) 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 アイヌ関係者の皆さんの、森づくりへのご意見・要望を受付しています

▼留萌管内の市町村、森林組合および宗谷管内幌延町では、るもい森林認証協議会を設立し、森林認証の取得を進めることで、市町村有林、私有林の持続可能な森林経営の取組を進めています。

「森林認証」とは、一定の基準を満たす森林経営を認証し、その森林から生産された木材製品（紙含む）には認証のラベルが付与される制度で、SDGsの目標分野の「15. 陸の豊かさを守ろう」にも貢献するものです。

るもい森林認証協議会では、次の三点を主な方針として定め、森林管理を進めます。

- ①地球温暖化の防止、水土保全、生物多様性の保全などに努め、持続可能な森林経営を目指します。
- ②管理計画等情報を公開し、生物多様性の保全などに関わる研修を充実させ、森林管理レベルの向上を図ります。
- ③アイヌ民族の歴史、文化の保護に努めます。それらを確保するため、アイヌの人々や地域組織と必要に応じて協議を行います。

森林管理の進め方などについてのご意見・ご要望は、10月15日(金)までにお願ひします。なお、森林管理計画書や関連するマニュアル、事業予定地などの詳しい内容については、下記へお問い合わせください。

問 るもい森林認証協議会事務局 (遠別初山別森林組合内)

TEL 01632-7-2412

問 市・農林水産課

TEL 42-1837

市以外のお知らせ 「地域住民と創る道有林」開催のご案内

▼留萌振興局森林室では、道民の財産である道有林について、地域の皆さんと一緒に考え、管理していくために現地検討会を開催します。

今年度は、今後10年間の整備管理計画を策定する年度となります。

将来に引き継ぐ森づくりのため、具体的な道有林の整備方法などについて、皆さんのご意見をお聞かせください。

●「地域住民と創る道有林」開催要項

日 9月17日(金) 9:30~15:00

所 集合場所：留萌振興局 2階講堂

現地検討：小平町、初山別村の道有林内(公用車移動)

定 8人 (先着順、定員になり次第締め切り)

費 無料

申 9月8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、長靴や帽子、手袋、飲み物、雨具をご持参ください。

※昼食は各自でご用意ください。

※小雨は決行します。

※荒天の場合は室内検討となります。

【新型コロナウイルス感染症対策について】

検討会当日はマスクを着用していただくとともに、発熱など、体調不良の場合は出席をご遠慮ください。

新型コロナウイルスの情勢によっては、検討会を中止または日程を変更する場合があります。

問 留萌振興局森林室森林整備課

TEL 42-8462

一般社団法人日本コミュニティ放送協会(JCBA)公認 **スマホからエフエムもえるが聴ける!** **FM 76.9 MHz** **ダウンロード無料** **課金なし!**

防災通知機能付ラジオアプリ Radimo(レディモ)

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**

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)

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**

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

NPO法人 学習支援団体 **NEXT** <https://next-juku.net/>

「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、申請することで自己負担限度額を超えた額が支給される制度です。

なお、申請手続きの際は、「保険証」「世帯主と受診者のマイナンバー」「領収書」「世帯主の印鑑、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 ※条件により、変動する場合があります。

課税所得区分	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

●「限度額適用認定証」の申請について

「限度額適用認定証」を提示することで、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。利用される方は、「保険証、世帯主と必要な方のマイナンバー」を持参し、市・市民課で申請手続きを行ってください。

※一般・現役並みⅢの方は、保険証のみで限度額が適用されます。

●1,000円以上の支給がある方に「申請案内」を送付します

令和3年5月診療分より、1,000円以上の支給がある方に申請案内と申請書を送付します。郵送などで申請手続きを行ってください。

※市に診療データが届くまで3カ月程度要するため、5月診療分の案内は8月下旬の発送を予定します。

※市が案内した申請の場合、領収書などの提出は不要となります。

問 市・市民課

TEL 42-1805

「ウィズコロナ市民活動支援事業補助金」について

▼市では、ウィズコロナ・ポストコロナ時代を見据え、市民団体などが適切な感染防止対策を講じた上で行う自主活動や、地域・社会に貢献する活動に対して補助金を交付します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

●交付対象

適切な感染防止対策を実施した上で、広く市民が鑑賞または参加できる自主活動や、地域・社会貢献を目的として活動に取り組む団体で、次の全てを満たしているものとします。

【対象条件】

- ①構成員が3人以上（過半数が市内在住）、かつNPO法人や市民活動団体などの任意団体
- ②活動拠点が市内で、定款などの定めにより、その活動が行われていること
- ③政治的活動、宗教的活動を行う団体ではないこと

●補助額

総額：200万円（1件につき上限20万円）※助成率は10割となります。

●申込期間

2月18日(金)まで ※申請総額が予算額に到達次第、終了となります。

上記の対象条件を満たしている場合、令和3年度中にすでに事業を実施した団体であっても申請することができます。

●申請方法

市・政策調整課（市役所本庁舎2階）の窓口で配布、もしくは市ホームページ（<https://www.e-rumoi.jp/>）からダウンロード可能の交付申請書に必要事項を明記し、「事業計画書・収支予算書・団体の会則および規約・役員名簿」を添付の上、下記へ提出してください。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

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」...

まずは一歩踏み出して相談を！

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

ちやお

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

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

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