【協力隊コラム】 ⑩

留萌市地域おこし協力隊

## 「インターネット検索でこんなことも調べられる!」



前回、スマホを使ったインターネット検索についてご紹介しました。今回はさらに深掘りして、日常生活で役立つインターネット検索を3つご紹介します。

1つ目は、「郵便番号」です。 手紙や荷物を送るとき、郵便番 号が分からず困ったことはあり ませんか? スマホのインター ネット検索なら、郵便番号もす ぐに分かります。例えば、「留 萌 郵便番号」と検索すれば、 簡単に一覧が表示されます。

2つ目は、「料理の手順」です。 久しぶりに作る料理は、炒める 順番や調味料を入れるタイミン グなど忘れがちです。インター ネットなら、料理のレシピはも ちろん、具材の切り方や保存方 法まで簡単に調べられます。

3つ目は、「ニュース」です。 これは、上部にある横並びのカ テゴリ(通称:ツールバー)か ら検索します。先に「ニュース」 を押してから、検索したい単語 を入れます。すると、その単語 に関連するニュースが表示され ます。例えば「留萌」と入れる と、留萌に関するニュースのみ をピックアップして教えてくれ るのです。

この機会に、ぜひインター ネット検索に挑戦してみてくだ さい。

## 【スマホ操作個別相談会 実施中!】

**目** 10月5日 (火) 11:00~15:00 所 るもいプラザ 2 階にぎわい広場

# 暮らし・ 「10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。

#### ● 10 月の粗大ごみ収集日 日 所

20日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
21日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
22日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
27日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、 花園町、末広町、旭町
28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
29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

11

#### 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、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。
- 10月20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 10月19日火まで(土・日曜日を除く)
- 間市・市民課

Tel 56-5003





# 知りたい情報がいっぱい!

# 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 ILL 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・ 「おんせんタクー留(温泉施設送迎 手続き 車両)」運行時間の変更について

▼市では、アンケート結果を考慮し、10月1日 から「おんせんタクー留」の運行時間を一部変更 します。

(変更前)ホテル神居岩発 14:30

 $\downarrow$ 

(変更後) ホテル神居岩発 13:00

■ 市・保健医療課(は一とふる内)

問 49-6050

## 暮らし・ 「マイナポイント事業」期間延長の 手続き お知らせ

▼お買い物時にキャッシュレス決済を利用することで、ご利用額の25%分のマイナポイント(上限5,000円分)がもらえる「マイナポイント事業」では、本年4月末までにマイナンバーカードの申請を行った方を対象に、マイナポイントの申し込み・付与対象期間が12月末まで延長されます。

#### ●マイナポイントの申し込みをお忘れなく

マイナポイントの申し込みは、マイナポイント アプリ対応スマートフォンをはじめ、市・市民課 などのマイナポイント手続きスポットでも行えま す。

【マイナポイントに関するお問い合わせ】

**目** 市・政策調整課

問 42-1809

【マイナンバーカード申請・交付に関するお問い 合わせ】

目 市・市民課 間 42-1805

#### 選挙

#### 新型コロナウイルス感染症で療養中 などの方の投票について

▼新型コロナウイルス感染症のため、宿泊・自宅療養などをしている方のうち、一定の要件に該当する方は、第49回衆議院議員総選挙から「特例郵便等投票」をすることができます。

投票用紙などの交付には日数を要しますので、 お早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。

#### ●投票所へお越しの際のお願い

- ・新型コロナウイルス感染症への感染予防やまん 延防止のため、投票にお越しの際のマスクの着 用、咳エチケット、手指消毒、来場前後の手洗 いなどにご協力ください。
- ・期日前投票の際は、投票所内の混雑緩和のため、 あらかじめ入場券の裏面の「期日前投票宣誓書」 をご記入ください。

#### **国** 留萌市選挙管理委員会事務局

問 42-1908

## その他

留萌市の公式 Instagram を開設しました

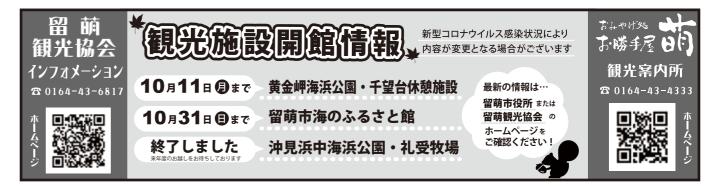
10

▼市では、新たなファン層の獲得を目的とした、 市の施策や地域情報などを発信するためのツール として、公式 Instagram を開設し ました。

さまざまな情報を発信し、まちの魅力を市内外の皆さんへお届け します。

**目** 市・政策調整課

間 42-1809



広報るもい 2021 (令和3) 年 10月号 広報るもい 2021 (令和3) 年 10月号

#### 「風土工房こさえーる料理講習会」 スポーツ のご案内

▼風土工房こさえーるでは、10月に「めんつゆ・ 練り味噌づくり」の料理講習会を開催します。ぜ ひご参加ください。

#### ●めんつゆ・練り味噌づくり

10月15日金 9:00~

定 10人

費 1,520 円

(めんつゆ 1,400 円、練り味噌 120 円)

内 講師:食を楽しむネットワーク「秋桜」

申 10月1日 金から13日 州までに下記へお 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 1 43-4556

#### 家族介護教室「あなたの家族の大事 教育・文化・ ┃ な足のお話」のご案内

▼足がむくむ、皮膚が薄くてすぐに傷つく、カサ カサして痒い、爪が盛り上がってきたなど、お悩 みはありませんか?

高齢者の足をたくさん見てきた看護師さんが、 家庭でもできるケアのポイントを分かりやすく解 説するほか、泡足浴の実習を行います。

- 10月20日(水) 10:00~11:30
- 所保健福祉センターは一とふる
- 対で家族の介護をしている方や、介護について 学びたい方など
- 定 20人 費 無料
- 内 講師:留萌記念病院 副看護部長 訪問看護ステーション季実の杜 所長 日野 陽子 氏

※当日は、足を拭くためのタオルをご持参ください。

- 申 10月15日 金まで (土・日曜日を除く)
- 問市・地域包括支援センター(は一とふる内)
- TEL 49-6060

#### 暮らし・ 手続き

「結核検診」実施のお知らせ

- ▼「結核検診」を実施します。
- **日** 所 検診バスが市内各所を巡回します。

日 程	時 間	会 場	
	14:00~14:30	大和田郵便局 前	
10月6日(水)	15:00~15:30	堀川町内会館前	
	16:00~16:30	春日児童センター前	
	14:00~14:30	るもい健康の駅 駐車場	
10月7日(木)	15:00~15:30	港東コミュニティ センター 駐車場	
	14:00~14:30	萌晴会館 前	
10月8日(金)	15:00~15:30	市住はまなす集会室前	
	16:00~16:30	荻野病院横 駐車場	

- 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(は一とふる内)
- TEL 49-6080

#### 教育・文化・ スポーツ

図書館からのお知らせ

▼10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~

- 6日(水)「うさぎ」
- 23日出「ハロウィン」
- ※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

- 4 日 月 / 11 日 月 / 18 日 月 / 25 日 月 月曜休館
- ・29日 金 館内整理休館
- 間 市立留萌図書館
- TEL 42-2300

「わかった」「できた」その先へ。

#### 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~

▼高齢者になると「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。 歯科健診で、歯とお口の健康をチェックしま しょう。

#### ●後期高齢者医療制度「歯科健診」

5月1日出~3月31日休

対後期高齢者医療保険に加入している方

費 健診料:400円

※治療費用は別途かかります。

内 持参するもの:後期高齢者健康保険証/健診料 主な健診内容:

歯および歯茎、義歯(入れ歯)の状態確認/ かみ合わせ/口腔の状態(乾燥、汚れなど)

- 申 歯科健診できる歯科医療機関(五十音順): 伊東歯科医院/いば歯科/えばたデンタルオ フィス/おうみや歯科医院/川上歯科クリ ニック/北出歯科医院/田中歯科医院/寺西 歯科医院/のだ歯科クリニック/るもい南歯 科クリニック/るもいファミリー歯科 ※上記の歯科医療機関へお申し込みください。
- 間市・市民課
- TEL 42-1805

#### 暮らし・ 「生活・仕事相談会」開催のご案内

- ▼るもい生活あんしんセンターでは、生活に困っ ている市民を対象とした、生活・仕事相談会を開 催します。相談は無料です。ぜひご活用ください。
- 10月5日(火) ①10:00~②11:00~ 10月19日炒 ①10:00~②11:00~
- 申 開催日前日の午後3時までに下記へお申し込み ください。
- 問 自立相談支援事業所るもい生活あんしんセンター
- Tel 56-1617
- x-III anshin@rumoi8.hokkaido.jp

# 募らし・

令和4年4月1日から「水道料金」 手続きが一部改定されます。

▼令和4年4月請求分から、留萌市の水道料金を 10%値上げします。

#### ●水道料金表

	1カ月の基本料金		超過料金(1㎡増毎)	
区 分	旧料金	新料金	旧料金	新料金
家庭用 (8 ㎡)	1,408円	1,549円	203円	223 円
営業用 (20㎡)	3,848円	4,233円	233円	256円
団体用 (20㎡)	3,848円	4,233円	262円	288円
公衆浴場用 (100㎡)	11,544円	12,698円	158円	173円
臨時用 (1カ所 10㎡)	5,894円	6,483円	589円	648円

問 市・上下水道課 142-5151

## | 暮らし・| 「国民年金(種別変更)の手続き」 手続き について

- ▼就職や転職、結婚などで「国民年金の加入種別」 が変わる場合は、種別変更の手続きが必要です。
- ●国民年金の種別変更手続きが必要なケース

種別変更例	被保険者の種別	手続き先
学生など、厚生年金や共済組合に加入 していない方が 20 歳になったとき	未加入→第1号	
第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき	第2号→第1号	市・市民課
第2号被保険者(配偶者)に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき		
パート収入が 130 万円を超えたときなど、 配偶者の扶養から外れるようになったとき	בונה, בכנה	
第2号被保険者に扶養されている配 偶者が20歳になったとき	未加入→第3号	配偶者の
配偶者が第2号被保険者になり、その第2 号被保険者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	勤務先
第2号被保険者が退職し、第2号被保険者の配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	

間市・市民課

特典2 購入~受取までネットで完結! ■ 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

TEL 42-1805

問 留萌年金事務所 Tel 43-7211

# 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典 1 たまる! つかえる! 宝くじポイント 宝くじの購入で100円につき1ポイントの

宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で 1ポイント1円としてつかえる!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に 自動でお振り込みするので、とっても便利

お問い合わせ先 │ 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の上、おかけ間違いのないようお願いいたします

| 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)

他にもお得な特典や

便利なサービスいろいろ!





■小学生… 1 教科 3,500 円 (月額) ※英語は 4,000 円 未来を支える青少年の育成と ■中学生… 1 教科 4,000 円 (月額) 教育を通しての社会貢献 「ひとり親応援キャンペーン」 「授業料半額」実施中! ■定期テスト対策…5教科12,000円 (月額) ひとりひとりの「なるほど」「わかった」 …… 1.000 円 (年額) 「できた」を大切に! NP〇法人 学習支援団体 留萌市錦町2丁目3-1(旧るもいプラザ横 メンタル心理カウンセラー 合わせ(担当) 総合心理カウンセラー https://next-juku.net/ 事務局長

#### 「安全安心なまちづくりの日」「全国 お知らせ 地域安全運動」の実施について

- ▼ 10 月 11 日は「安全安心なまちづくりの日」 です。これにちなみ、「全国地域安全運動」が全 国一斉で実施されます。運動期間中は、人と人と の絆を強めるとともに、防犯意識を高めて犯罪の ない、安心して暮らせる北海道を目指しましょう。
- **王** 運動期間:10月11日(月)~20日(水)
- 内 運動重点:
  - ●子どもの犯罪被害防止のために
    - ・ウォーキング、ジョギング、買い物、犬 の散歩などの日常活動の中でできる「な がら見守り」にご協力ください。
  - ●女性の犯罪被害防止のために
    - ・夜間は、できるだけ人通りが多く明るい 道を歩くようにしましょう。
  - ●特殊詐欺の被害防止のために
    - ・家族間で連絡を取って詐欺に関する話題 などを話し合い、日頃から家族で情報共 有をしておきましょう。
- 間 留萌警察署
- TEL 42-0110

#### 市以外の お知らせ

「めぐみ」上映会開催のお知らせ

▼政府拉致問題対策本部、北海道では、北朝鮮に よる日本人拉致問題の解決に向けた啓発事業の一 環として、拉致被害者の横田めぐみさんをテーマ にした映画「めぐみー引き裂かれた家族の30年」 の上映会を開催します。当日は、拉致問題に係る 事例紹介も行います。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 10月26日(火)
- 所 中央公民館講堂
- 費無料 定 50 人
- 問北海道庁総合政策部国際局国際課
- TEL 011-204-5113

#### 市以外の お知らせ

公証週間をご存じですか

▼毎年 10 月 1 日から 7 日までは公証週間です。

公証役場では、法務大臣によって任命された公 証人による公正証書(遺言や大切な契約など)の 作成をはじめ、会社を設立する際の定款認証など を行っています。

また、公証人が自宅や病院へ出向き、遺言書を 作成することもできます。

- 問 旭川公証人合同役場 TEL 0166-23-0098
- 間 名寄公証役場
- TEL 01654-3-3131
- 問旭川地方法務局
- TEL 0166-38-1144

#### 知ってますか? 北海道の「苦情審査 市以外の お知らせ|委員制度」

▼「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 身の利害に関する苦情であれば、苦情審査委員へ 申し立てすることができます。

苦情審査委員は、公正で中立的な立場から、北 海道の関係機関に対し、必要な調査などを行いま す。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 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

エゾシカ狩猟期間の注意点について

▼令和3年度のエゾシカ狩猟期間は、10月1日金 から翌年3月31日休となっています。

入林手続きなどの詳細については、下記へお問 い合わせください。

【国有林についてのお問い合わせは】

- 問 留萌南部森林管理署 1 42-2515
- HP http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/ apply/nyurin/syuryou.html

【道有林についてのお問い合わせは】

- 問 北海道水産林務部森林環境局道有林課
- TEL 011-204-5519

#### 市以外の お知らせ

「流木無料配布」のご案内

- ▼留萌ダムの流木を無料配布します。
- 9月27日月~10月29日金 9:00~16:00 (土・日曜日も配布します)
- 申 希望する方は、必ず事前に電話(平日9: 00~16:00) で下記へお申し込みください。 ※営利目的の方は、お断りしています。
  - ※気象状況や感染状況などにより、内容を変更す る場合があります。また、流木がなくなり次第、 配布終了となります。
  - ※マスク着用を含む感染症対策にご協力ください。 ※詳しくは、留萌開発建設部ホームページ(https:// www.hkd.mlit.go.jp/rm/) をご覧ください。
- 問留前開発建設部留前開発事務所留前ダム管理支所
- TEL 46-8111

#### 「ハロウィンジャンボ宝くじ等」 市以外の お知らせ 発売のご案内

- ▼「ハロウィンジャンボ宝くじ等」の収益金は、 市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
- **王** 発売期間: 9月 22 日(水)~ 10月 22 日(金) 抽せん日:10月29日 金支払開始日:11月4日(株)
- ●ハロウィンジャンボ宝くじ

※発売総額 330 億円・11 ユニットの場合

- ◎ 1 等: 3 億円× 11 本/前後賞各: 1 億円× 22 本
- ●ハロウィンジャンボミニ

※発売総額 150 億円・5 ユニットの場合

◎ 1 等: 3,000 万円× 20 本/前後賞各: 1,000 万円× 40 本



- 間。公益財団法人北海道市町村振興協会
- TEL 011-232-0281

#### 市以外の お知らせ

道営住宅の入居者募集について

- ▼道営住宅の入居者を募集します。
- 対 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
- 申 申込受付期間:10月11日(月)~13日(水) ※申込書は、10月4日 印から13日 州まで留萌振
  - 興局建設指導課(北海道留萌合同庁舎3階)で 配布します。(土・日曜日を除く)
- ◎募集戸数を上回った場合は、10月18日側に 抽選会を開き、入居者を決定します。
- ◎インターネット経由でも申請できます。
- ※入居は11月中旬以降となります。
- ※申し込みの際には、印鑑や所得を証明する書類など が必要です。
- 間 留萌振興局建設指導課
- TEL 42-8451
- HP http://www.rumoi.pref.hokkaido.lq.jp/

#### 市以外の お知らせ

「特設合同行政相談所」開設のご案内

▼ 10 月 18 日から 24 日は「行政相談週間」です。 総務省北海道管区行政評価局旭川行政監視行政 相談センターでは、行政相談週間に合わせて「特 設合同行政相談所」を開設します。

行政相談所では、行政の制度や運営に関する相 談に担当職員が公正・中立の立場で対応します。

行政への意見や要望などを気軽にご相談くださ V

- 10月11日 (月) 13:00~16:00
- 所 るもいプラザ2階
- 費無料
- | 間 | 総務省北海道管区行政評価局旭川行政監視 行政相談センター
- TEL 0166-38-3011



