

【協力隊コラム】⑪

### 「相談会でよく聞かれること」

留萌市地域おこし協力隊  
野口なな



現在、るもいプラザで月1回ほど「スマホ操作個別相談会」を行っています。緊急事態宣言発令により開催できない月もあるものの、翌月には心待ちにしてくれた参加者の方々にぎわいます。

しかし、「こんな初歩的なことも質問しているのかな」と不安に思われる方も少なからずいるのが現状です。実際、どんなに初歩的だと思われる内容でも

全く問題ありません。相談会では、どのような質問でも誠心誠意こたえさせていただきます。

それでも「不安だ」という方は、ぜひ続けてお読みください。相談会では、次の内容がよく聞かれます。「基本的な操作(文字の打ち方、電話帳の登録、アプリの移動の仕方など)」「着信音の設定や変更方法」「写真やメールの消し方」「新しいア

プリの入れ方」「キャッシュレス決済のしくみ、使い方」「LINEの使い方」などです。

本当に小さなことで構いません。相談会の目的は、「スマホの操作に不安をなくし、自信を持ってもらうこと」です。そのためなら何でもお答えします。まだ参加したことのない方は、ぜひ一度お越しください。

### 【スマホ操作個別相談会 実施中!】

日 11月9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 「11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。

#### ●11月の粗大ごみ収集日 日 所

17日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
18日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
19日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
24日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
25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
26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 11月17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 11月16日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
問 市・市民課 TEL 56-5003



## 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 メール メールアドレス

### 暮らし・手続き 「ありがとう&がんばれメッセージ」募集のお知らせ

▼市では、令和4年留萌市成人式で紹介する「家族愛」をテーマにしたメッセージを募集します。

新成人から家族(家族から新成人)への思いなどをメッセージに託し、感謝の気持ちを伝えてみませんか。

申 12月15日(水)までに郵送またはファクス、電子メールで下記へご応募ください。

※メッセージは200字以内で、最初に「〇〇へ」と送る相手、最後に「〇〇より」と発信者を記入してください。(ニックネーム、匿名可)

問 市・教育委員会生涯学習課  
(〒077-0031 留萌市幸町1丁目14番地)

TEL 42-0435 FAX 43-6312

メール syougaigakusyu@e-rumoi.jp

### 暮らし・手続き 「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、無料の生活・仕事相談会を開催します。ぜひご利用ください。

日 開催日  
1回目: 11月2日(火)

① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50

2回目: 11月18日(木)

① 10:00~10:50 ② 11:00~11:50

申 開催日の前日午後3時までに、下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

問 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 メール anshin@rumoi8.hokkaido.jp

### 暮らし・手続き 「誓いの言葉を朗読する新成人」募集のお知らせ

▼市では、令和4年留萌市成人式で「誓いの言葉」を朗読する男女各1人を募集します。

#### 【令和4年留萌市成人式】

日 1月9日(日) 式典 15:00~

所 文化センター



対 留萌市出身の新成人(男女各1人)  
※前日リハーサルおよび当日、出席可能な方に限る

申 12月15日(水)までに電話またはファクスで下記へお申し込みください。

問 市・教育委員会生涯学習課

TEL 42-0435

FAX 43-6312

### 暮らし・手続き 令和4年留萌市成人式「市外在住者参加申込受付」のご案内

▼市では、市外に在住している方で、令和4年留萌市成人式への参加を希望される方の申し込みを受け付けています。

なお、令和3年10月末時点で市内に住民票がある方には、11月中旬に案内はがきを発送予定です。

対 市外に在住している方のうち、平成13年4月2日から14年4月1日までに生まれた方

申 12月15日(水)までに電話または直接窓口で下記へお申し込みください。

問 市・教育委員会生涯学習課

TEL 42-0435

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

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!

特典2 購入~受取までネットで完結!  
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!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や 便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!!

本件に関するお問い合わせ先 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)  
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。

教育・文化・スポーツ 「Happy! おやつ教室」開催のご案内

▼お子さんの食事などで不安なことはありませんか？ そんな方にぜひ参加してほしい教室です。

食事や育児に関する栄養士の講話のほか、調理実習、試食を行います。お子さんに優しい、簡単手づくりおやつを皆さんで楽しく作りましょう。詳しくは下記へお問い合わせください。

**日** 11月18日(木) 10:00～12:00

**所** 保健福祉センターはーとふる2階栄養指導室

**対** 1～3歳の幼児とその保護者 **定** 10組

**申** 11月10日(水)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

※当日はエプロンや三角巾、筆記用具をご持参ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容の変更、または中止となる場合があります。

**問** 市・保健医療課 (はーとふる内)

**TEL** 49-6050

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、11月に留萌産大豆を使った「糍(こうじ)・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。

**日** ①糍づくり 11月25日(木) 9:00～  
②味噌づくり 11月27日(土)または28日(日) 9:00～

※いずれかご都合の良い日をお選びください。  
※糍づくり、味噌づくりの両方に参加していただけます。

**定** 20人 **費** 4,200円

**内** 講師 食を楽しむネットワーク「秋桜」

**申** 11月1日(月)から17日(水)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 図書館からのお知らせ

▼11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～  
・10日(水)「いろ」  
・20日(土)「どんなかお？」

※密を防ぐため、おはなし会の参加者は先着10組までとさせていただきます。

●休館日

・1日(月)／8日(月)／15日(月)／22日(月)／29日(月) 月曜休館  
・4日(木)／24日(木) 祝日振替休館  
・26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 「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。

詳しくは下記へお問い合わせください。

●脳いきいき教室 **日 所**

日 程	会 場
11月12日(金)	幌糠コミュニティセンター
11月15日(月)	中央公民館
11月16日(火)	港西コミュニティセンター
11月18日(木)	保健福祉センターはーとふる

**対** おおむね65歳以上の市民

**定** 各会場15人程度 **費** 無料

**申** 11月5日(金)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

暮らし・手続き 「旅立ち応援のためのインフルエンザワクチン接種支援事業」「留萌市高齢者インフルエンザ予防接種事業」について

▼市では、進学・就職試験に臨む生徒などが対象の「旅立ち応援のためのインフルエンザワクチン接種支援事業」、65歳以上の高齢者などが対象の「留萌市高齢者インフルエンザ予防接種事業」を実施しています。

●対象の医療機関

医 療 機 関 名	旅立ち応援	高齢者	電話番号
留 萌 市 立 病 院	○	○	49-1011
荻 野 病 院	×	○	42-1406
開運町わたなべ耳鼻咽喉科医	○	○	42-4411
川 上 内 科 医 院	○	○	43-6451
整 形 外 科 稲 垣 病 院	○	○	43-3311
たけうち内科循環器内科医院	○	○	42-8820
富 山 整 形 外 科	○	○	42-2030
西原腎・泌尿器科クリニック	×	○通院者のみ	56-1678
藤 田 ク リ ニ ッ ク	○	○	42-1660
留 萌 記 念 病 院	○中・高校生のみ	○	42-0271
留萌セントラルクリニック	○高校生のみ	○	43-9500
わたべ整形外科医院	×	○	42-5011

**費** 1,500円 ・医療機関ごとに予約の要否や開始時期が異なります。各医療機関でご確認ください。

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

暮らし・手続き 後期高齢者医療制度のお知らせ～医療費通知について～

▼広域連合では、医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者へ送付しています。医療費通知は、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費が、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解してもらうとともに、健康管理の重要性を知ることで医療費の適正化や被保険者の負担軽減を図ることを目的としています。

●医療費控除の申告について

医療費の推移が一目で把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆さんの健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数などに間違いがないか確認しましょう。お知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

※医療機関などの請求遅れや、請求内容を審査中のものなど一部の受診記録が記載されていない場合があります。

●発送月・対象診療月

1回目	発送月	診療月	2回目	発送月	診療月
	令和4年1月上旬	令和3年1月～9月分		令和4年2月下旬	令和3年10月～12月分

**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

**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!!**

■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)

A I 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!

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!

NPO法人 学習支援団体 **NEXT** ネット 留萌市錦町2丁目3-1(旧るもいプラザ横)  
お問い合わせ(担当) **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 **0164-56-1925** **090-9517-5681**  
<https://next-juku.net/>

## 「かもめ幼稚園」新入園児募集のお知らせ

令和4年度の入園願書配布と願書受付は、次のとおりです。入園をご希望の方には、当園で願書をお渡しします。なお、例年実施していましたが見学会については、新型コロナウイルス感染症対策のため設けていませんが、個別に対応しますので、当園(電話: 42-1324)へご連絡ください。

**入園願書配布日: 11月5日(金)から**

**入園願書提出日: 12月1日(土)から**

※募集園児数には上限があります。お早めにお申し込みください。

**市以外の  
お知らせ** 通行規制区間への進入はやめま  
しょう

▼道路で災害が発生した場合、通行止めなどの規制が実施されます。脇道などから通行止め区間に進入すると、損壊した道路からの転落や、崩落した土砂に巻き込まれるなどの重大な事故につながる恐れがあります。通行規制の状況は北海道地区道路情報ページ (<https://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/Roadinfo/index.htm>) で公表しています。

**問** 留萌振興局留萌建設管理部維持管理課  
**TEL** 42-8369

**市以外の  
お知らせ** 指名手配被疑者の検挙にご協力を

▼全国の指名手配被疑者は令和3年8月末現在で、約570人に上ります。潜伏中の指名手配被疑者は、再び凶悪事件を起こすおそれがあります。警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中に全国警察の総力を挙げ、追跡捜査・早期検挙に取り組んでいます。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査には、皆様のご協力が必要です。ささいなことでも情報提供いただけますようお願いいたします。

**問** 留萌警察署 **TEL** 42-0110

**市以外の  
お知らせ** 社会に広げよう被害者支援の輪

▼事件・事故でお悩みの方は、勇気を出してご相談ください。

- ◎性犯罪相談 110番………# 8103・TEL 0120-756-310
- ◎少年相談 110番………TEL 0120-677-110
- ◎暴力団相談電話………TEL 011-222-0200
- ◎道警相談センター………# 9110
- ◎北・ほっかいどう被害者相談室(旭川)  
………TEL 0166-24-1900
- ◎性暴力被害者支援センター北海道(SACRACH)  
………TEL 050-3786-0799

**問** 留萌警察署 **TEL** 42-0110

**市以外の  
お知らせ** 「陸上自衛隊高等工科大学」募集の  
お知らせ

▼自衛隊では、陸上自衛隊高等工科大学の生徒を募集しています。

**日 所**  
◎1次試験 1月22日(土)または23日(日)  
留萌駐屯地

◎2次試験(1次試験合格者のみ ※詳細は1次試験合格通知に明記)

**対** 令和4年4月1日時点で15歳以上17歳未満(平成17年4月2日から19年4月1日までに生まれ)の男子のうち、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(卒業または修了見込みの者を含む)

**申** 11月1日(月)から1月14日(金)までに下記へお申し込みください。  
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※詳しくは、右記の同旭川地方協力本部試験情報QRコードをご覧ください。



▲試験情報  
QRコード

**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** 「生活支援担い手養成講座」開催  
のお知らせ

▼NPO法人北海道社会的事業所支援機構では、北海道からの委託事業として「生活支援担い手養成講座」を開催します。アクティブシニア(元気な高齢者)実践者による講話などを行います。  
詳しくは、下記へお問い合わせください。

**日** 11月17日(水) 13:00~17:00  
**所** 中央公民館2階研修会議室1号室  
**定** 25人 **費** 無料

**問** NPO法人北海道社会的事業所支援機構  
**TEL** 090-3394-2176(担当:佐藤)  
**HP** <https://activesenior-hokkaido.net/>

**市以外の  
お知らせ** 再就職のための職業訓練「パソコン  
基礎科受講生募集」のご案内

▼留萌地域人材開発センターでは、パソコン基礎科(訓練期間は1月13日(木)から3月11日(金)まで)の受講生を募集します。

パソコンの基本操作をはじめ、ワードやエクセルなどの活用法を習得し、資格取得と再就職を目指します。



**日** 募集期間:11月2日(火)~12月2日(木)  
**所** 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)  
**定** 15人  
**費** 受講無料  
※テキスト代、各種検定受験料は別途  
**問** 留萌地域人材開発センター  
**TEL** 42-0348

**市以外の  
お知らせ** 「事業所向け就職促進セミナー」開催  
のお知らせ

▼南留萌地域通年雇用促進協議会では、通年雇用の促進などを目的として、「事業所向け就職促進セミナー」を開催します。ぜひお越しください。  
詳しくは、下記へお問い合わせください。

**日** 11月11日(木) 10:00~12:00  
**所** 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)  
**対** 季節労働者を雇用している事業所および事業者  
**費** 無料  
**内** 講演テーマ  
「コロナ時代の働き方・育て方」  
講師:社会保険労務士・行政書士  
新田和代氏  
**問** 南留萌地域通年雇用促進協議会  
**TEL** 42-2278



**教育・文化・  
スポーツ** 「親子料理教室」開催のご案内

▼親子で料理を楽しく作りながら、食べることの喜びや、食べ物の大切さを学びましょう!  
詳しくは下記へお問い合わせください。

**日** 12月4日(土) 10:00~13:00  
**所** 保健福祉センターはーとふる2階調理実習室  
**対** 小学生とその保護者  
**定** 10人程度(定員になり次第締め切り)  
**費** 1人300円  
**申** 11月25日(木)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)  
※当日はエプロンや三角巾、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・保健医療課内)  
**TEL** 49-6050

**健康・福祉・  
子育て** 「ゲートキーパー養成研修会」開催  
のお知らせ

▼家族や友人など周囲の人の命を守るよう適切な対応方法を一緒に学びませんか?

**日** 11月17日(水) 13:30~15:30  
**所** 中央公民館講堂  
**定** 40人(定員になり次第締め切り)  
**費** 無料  
**内** 市・保健医療課の職員が、市内における自死の現状や、ゲートキーパーの役割などについて講話します。  
11月10日(木)までに、下記へお申し込みください。  
※当日は筆記用具、マスク、必要な方は眼鏡をご持参ください。  
※定期的に会場の換気をしますので、温度調整しやすい服装でお越しください。  
**問** 市・保健医療課(はーとふる内)  
**TEL** 49-6050

**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、対人関係が苦手とうつを発症し、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**

**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 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