

軽快なダンス
きらきら光る



留

留 萌市子どもまつりが
11月23日、文化セン
ターおよび中央公民館で開
催されました。文化セン
ターのステージでは、子ど
もたちによるヒップホップ
ダンスなどが披露されまし
た。軽快なリズムに合わせ、
ステップを踏む子どもたち
の瞳は、きらきらと輝いて
いました。

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／写真で振り返る 2021 年の留萌市
- ④ - ⑤ 特集／一人暮らし高齢者の健やかな生活へ

⑥ - ⑪ 暮らしのお知らせ

⑫ - ⑬ 健康ひろば

⑭ 連載／災害への備え^⑳

⑮ 留萌市情報アンテナ

写真で振り返る 2021年の留萌市

留萌市では昨年も、みんなが笑顔になるようなイベントや思い出に残る楽しい出来事など、さまざまなことができました。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809



特集

新年あけまして
おめでとーございます

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、一昨年に引き続きイベントの中止や規模縮小といった、大変厳しい状況の中、幸いにも、皆様の徹底した感染対策と行動自粛のおかげにより、感染者の拡大には至らず、日常を取り戻しつつあります。

一方で、民間企業との包括連携協定により、留萌の子ども達のスポートを通じた夢の実現や、教育環境を後押しする体制づくりに着手でき、今後の未来に向けての新たな一歩を踏み出すことが出来ました。

本年の春には、道の駅るもいに屋内交流・遊戯施設「ちやいるも」がオープンし、新たな交流拠点として、多くの家族連れにゆっくり時間を過ごしていただきたいと考えております。また、留萌の魅力を高め、子ども達の夢の実現や、暮らしの安心に向け、さらに全力を尽くしてまいります。

最後になりますが、本年が皆様にとりまして、明るく希望に満ちた年となりますよう、心からご祈念申し上げます、年頭のご挨拶いたします。

令和4年 元旦
留萌市長 中西 俊司



7月 子ども食堂が開かれる



8月 平和祈念式典が挙行



9月 市民ふれあいウォーキングが開催



11月 留萌市子どもまつりが開催



12月 食育体験教室が開催



10月 市内小学校で学芸会が開催



2月 市内各保育園で節分行事が開催



3月 市内各保育園の卒園式が挙行



1月 成人式が挙行



5月 吹奏楽部スプリングコンサート2021が開催



6月 市内小学校の運動会が開催



4月 市内各小中学校・高校の入学式が挙行

2021年の出来事
※主な事柄を抜粋

1月 成人式が挙行

2月 市内各保育園で節分行事が開催

3月 市内各保育園の卒園式が挙行
公立高校入試合格発表

4月 市内小中学校・高校の卒業式が挙行

市内各保育園の入園式が挙行
市内各小中学校・高校の入学式が挙行

5月 吹奏楽部スプリングコンサート2021が開催

6月 市内小学校の運動会が開催

7月 市内野球大会が開催

子ども食堂が開かれる
クリーンアップ日本海が行われる

8月 オロロン・サマーフェスタが開催

9月 平和祈念式典が挙行
「新型コロナウイルス市民勉強会」が開催

10月 市民ふれあいウォーキングが開催

11月 市内小学校の学芸会が開催

12月 留萌市子どもまつりが開催
食育体験教室が開催

市内各地でクリスマスイベントが開催

一人暮らし高齢者の 健やかな生活へ

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。

問 市・コホートピア推進室 TEL 49-6050



一人暮らし高齢者は
市内に1600人超

市とNPO法人るもいコホートピアでは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。令和3年度の調査によると、市内に在住している65歳以上の一人暮らし高齢者は令和3年7月1日現在、1643人となっています。一人暮らし高齢者の人数は年々増加傾向にあり、市内に暮らす65歳以上の方の21・6%を占めています。

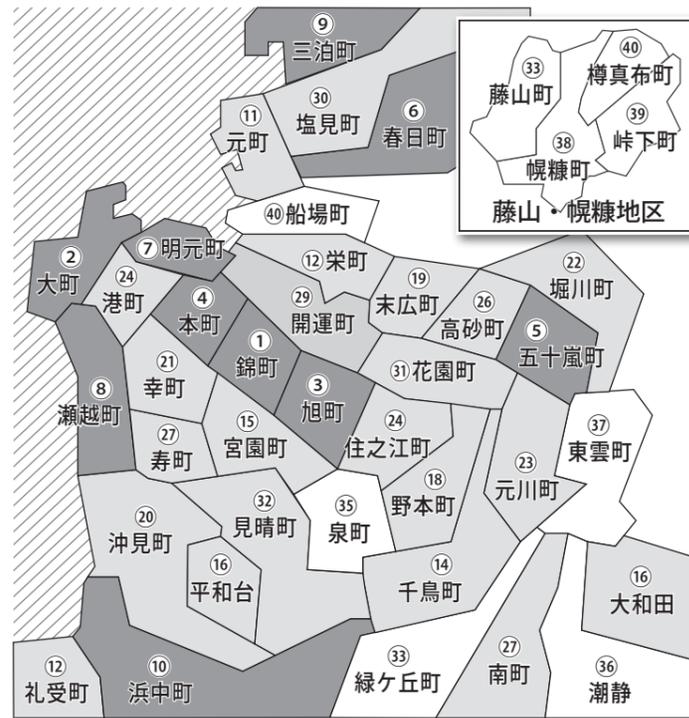
コホート研究に基づき、将来要介護になるおそれのある高齢者が科学的根拠をもって予見できるようにすれば、高齢社会の課題解決に大きな力を発揮すると考えられることから、市では今後の研究成果に大きな期待を寄せています。

このため、一人暮らし高齢者の名簿作成と無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）を継続し、実態の把握に努めていきます。無料健診は、生活リスクの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなりますので、対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

一人暮らし高齢者の現状

地区別独居率（令和3年7月1日現在）

独居率 □ 0.0～14.9% □ 15.0～24.9% ■ 25.0%～



地区別独居率(%) ランキング		※ ()は前々年度比 単位:ポイント
① 錦 町 36.2 (+ 1.8)	⑳ 幸 町 21.4 (+ 2.1)	
② 大 町 35.6 (- 0.1)	㉑ 堀川町 20.3 (+ 1.1)	
③ 旭 町 32.9 (- 1.0)	㉒ 元川町 18.2 (+ 7.1)	
④ 本 町 31.2 (+ 4.9)	㉓ 港 町 17.3 (+ 1.4)	
⑤ 五十嵐町 29.1 (+ 1.1)	// 住之江町 17.3 (- 1.8)	
⑥ 春日町 29.0 (- 1.0)	㉔ 高砂町 16.8 (+ 2.0)	
⑦ 明元町 28.3 (+ 5.2)	㉕ 寿 町 16.5 (+ 3.2)	
⑧ 瀬越町 26.8 (- 3.7)	// 南 町 16.5 (+ 2.1)	
⑨ 三泊町 26.3 (+ 2.5)	㉖ 開運町 16.3 (- 1.0)	
⑩ 浜中町 25.4 (+ 4.4)	㉗ 塩見町 16.0 (- 4.3)	
⑪ 元 町 24.3 (+ 4.6)	㉘ 花園町 15.5 (+ 1.7)	
⑫ 栄 町 24.2 (+ 2.3)	㉙ 見晴町 15.4 (+ 0.9)	
// 礼受町 24.2 (- 2.9)	㉚ 緑ヶ丘町 14.8 (- 1.1)	
⑬ 千鳥町 23.9 (+ 4.2)	// 藤山町 14.8 (- 1.0)	
⑭ 宮園町 23.7 (+ 0.9)	㉛ 泉 町 14.0 (+ 0.9)	
⑮ 平和台 23.4 (- 0.1)	㉜ 潮 静 13.5 (+ 0.1)	
// 大和田 23.4 (+ 2.3)	㉝ 東雲町 12.4 (- 0.3)	
⑯ 野本町 23.2 (+ 2.2)	㉞ 幌糠町 11.4 (+ 1.6)	
⑰ 末広町 23.0 (+ 0.4)	㉟ 峠 下 9.1 (+ 1.4)	
⑱ 沖見町 21.9 (- 0.6)	㊱ 樽真布町 0.0 (-16.7)	
	// 船場町 0.0 (± 0)	

ポストコロナ時代、 一人で元気に暮らしていくために

一人暮らし高齢者と 健康づくり

新 型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためのイベントの自粛や延期が、健康づくりに大きな影響を与えています。コロナ後の留萌での高齢者の健康づくりを、市の留萌市独居高齢者栄養実態調査のデータを参考に考えていきます。

市 内の一人暮らし高齢者の現状を町内ごとに表した地図(4ページ参照)をご覧ください。

昨年地図に比べると新たに明元町が65歳以上の方での一人暮らしの方の割合が25%を超えました。市内の10町内で一人暮らしの方の割合が65歳以上で25%を超えています。

市の人口に占める一人暮らし高齢者の割合は平成27年6・76%、令和2年8・05% (国勢調査人口より)、そして令和3年度は8・27% (留萌市ホームページ9月現在人口より)と着実に増加しています。

平 成27年から令和2年で留萌市の人口における割合で約1・3%の増加です。5年で1・3%の増加ですから、単純計算では10年で2・6%すなわち、令和7年には人口の10%以上が一人暮らしの高齢者となる可能性があります。

地域の高齢者の人口の変化や年齢構成、居住スタイルの変化は地域で健康に過ごしていくうえで見逃せない大切な要素です。

人 口の1割を占める人々が一人暮らしの65歳以上

上ということから、もう地域の少数派とは言えません。地域の代表です。元気で活発に過ごしておられる方が多いことから、これからはますます一人暮らし高齢者が地域の主役として活躍する時代になるのではないのでしょうか。

ま ずは、ご自身の健康に積極的に向き合ってください。自分の健康に積極的に向き合う。とは、医学的には次のことが重要です。

- その1…運動と食事について自分の健康づくりの観点から向き合う
- その2…健康管理としての健診や検診を定期的な受診する
- その3…身の回りの方の健康づくりを支援する
- その4…健康に関する学習を継続する

コロナがもたらした 健康被害

新 型コロナウイルスの感染がもたらしたものは肺炎だけではなく、過剰な自粛、引きこもり、そして、密を回避する傾向が健康づくりの基盤をむしばんでいることが明らかとなりました。新型コロナウイルス感染症は比較的大きな被害が出た地域と比較的でした。感染が拡大しなかつた要因の一つは、皆さんお一人お一人が真剣に感染対策を実施したことにあります。

しかし、感染対策に熱心に取り組むあまり「コロナにならなければ健康づくりは忘れても良い？」というような過剰な対応はないでしょうか。新型コロナウイルスの前も後も、毎日の健康づくりは一日たりとも欠かせません。

今こそ、一人暮らし高齢者の皆さまに先頭に



NPO法人るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学 名誉教授
医師 小海 康夫 氏

立っていただき、健康づくりのお手本を示してほしい、と期待します。たくさん経験と知恵をお持ちの先頭集団です。健康宣言都市留萌市の代表選手として、前進してください。

暮らし・手続き 「1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。

●1月の粗大ごみ収集日 **日 所**

19日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
20日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
21日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
26日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
27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
28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 新成人の皆さんへ！
20歳になったら「国民年金」

▼「国民年金」は、加入者が給付年齢に達した場合や病気・けがで障がいが残った場合などに年金を受け取ることができる制度です。**20歳から60歳までの方は、「国民年金」に必ず加入しなければなりません。**国が責任をもって運営しているため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。「国民年金」には老齢年金のほか、障害年金や遺族年金があります。

●「学生納付特例制度」「保険料納付猶予制度」

「学生納付特例制度」は学生、「保険料納付猶予制度」は学生を除く20歳から50歳未満の方をそれぞれ対象にしており、加入者（保険料納付猶予制度は加入者および配偶者）の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予される制度です。

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 国民健康保険「医療費通知」に関するお知らせ

▼令和3年診療分の医療費通知の発送予定は、次のとおりです。

【1～10月診療分】令和4年1月上旬
【11～12月診療分】令和4年3月上旬

※再発行はしていません。大切に保管してください。

●受診状況はマイナポータルで

マイナンバーカードの保険証利用に登録すると、スマホやパソコンで受診状況を確認できるほか、医療費控除を自動的に計算することができます。医療費通知が届く前に確定申告をする方、医療費通知を紛失した方などは、保険証利用の登録をご検討ください。

なお、マイナンバーカードの申請、およびマイナンバーカードの保険証利用の登録は、市ホームページ（<https://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

問 市・市民課 **TEL** 42-1805

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 1月19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 1月18日(火)まで（土・日曜日、祝日を除く）
問 市・市民課 **TEL** 56-5003



▼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 **Eメール** メールアドレス

選挙 「留萌市長選挙」について

▼任期満了に伴い、留萌市長選挙が行われます。

【告示日】◎2月13日(日)
【投票日】◎2月20日(日) 7:00～20:00

●投票できる方

- ①平成16年2月21日までに生まれた方
- ②留萌市で令和3年11月12日までに住民登録し、引き続き3ヵ月以上住んでいる方

●投票できない方

- ①留萌市の選挙人名簿に登録されていない方
- ②投票日当日までに留萌市から転出した方

●期日前投票 ※投票日（2月20日）の翌日までに18歳になる方も対象となります。

【投票期間】◎2月14日(月)～19日(土) 8:30～20:00

●不在者投票 ※事前に投票用紙の交付申請が必要となります。

長期出張のため滞在先の市町村で投票する場合や指定施設（病院・老人ホームなど）で投票する場合は、不在者投票を行うことができます。

問 市・選挙管理委員会 **TEL** 42-1908

暮らし・手続き 道路への「雪だし」はやめましょう

▼道路への「雪だし」は行わないでください。除雪に関するお問い合わせは、下記へご連絡ください。

【市道に関するお問い合わせ】

問 市・都市整備課 **TEL** 42-2010

【道道に関するお問い合わせ】

問 留萌建設管理部事業課 **TEL** 42-1849

【国道に関するお問い合わせ】

問 留萌開発事務所道路課 **TEL** 42-3168

【事故などが発生した場合】

問 留萌警察署 **TEL** 42-0110

暮らし・手続き 市民雪捨て場「日曜日開放」のお知らせ

▼市では、市民雪捨て場の「日曜日開放」を実施します。

日 開放日：

●大和田 八線左の沢

- ①1月9日(日) ②2月6日(日)

●沖見町 ゴールデンビーチるもい

- ①1月23日(日) ②2月20日(日)

開放時間はいずれも、午前6時から正午まで

問 市・都市整備課

TEL 42-2010

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

安心の24時間 電話対応
留萌市花園町2丁目3-23

0120-43-9000

仏壇仏具専門店
NISHIKIDO
はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKきし橋向) TEL (0164) 42-8111

■ 営業時間 AM 10:00～PM 6:30 ■ 定休日 毎週火曜日



一般社団法人
日本葬文化調査協会
JEZIA
★★★★★ 認定

●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

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



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

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)

教育・文化・スポーツ 「Happy!おやつ」教室を開催します

▼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。

栄養士による食事や育児に関する講話のほか、調理実習、試食があります。

お子さんに”やさしい”簡単手作りおやつと一緒に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。

●「Happy!おやつ」教室

日 1月27日(木) 10:00～

所 保健福祉センターはーとふる 2階調理実習室

対 1歳以上3歳以下の幼児とその保護者

定 10組 **費** 無料

申 1月20日(木)まで

(土・日曜日、祝日を除く)

※当日は筆記用具をはじめ、三角巾やマスク、エプロンなどをご持参ください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内)

TEL 49-6050

教育・文化・スポーツ 「Let's!離乳食」開催のご案内

▼お子さんの成長に合わせ、楽しく離乳食を学ばませんか？

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●「Let's!離乳食

～親と子のこころを育てる離乳食教室～

日 2月3日(木) 10:00～

所 保健福祉センターはーとふる 2階調理実習室

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 1月26日(木)まで (土・日曜日、祝日を除く)

※当日は筆記用具をはじめ、お子さんのエプロン、スプーン、飲み物などをご持参ください。

問 市・保健医療課 (はーとふる内)

TEL 49-6050

暮らし・手続き 新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)のご案内

▼市では、新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)を、次のとおり行います。

対象となる方には、接種案内を郵送しますので、お手元に届きましたら、必ず同封した書類を確認いただき、事前にご予約ください。

なお、新型コロナワクチン接種に関する相談は、下記へお問い合わせください。

●接種スケジュール(開始時期の目安)



日 接種時期:

2回接種からおおむね8カ月以上経過後

対 接種対象:

2回接種を終えている18歳以上の方

問 留萌市新型コロナワクチン接種案内センター

TEL 0120-055-355 (フリーダイヤル)

健康・福祉・子育て 要介護認定高齢者の方に対する税法上の障害者控除について

▼介護認定(要介護度2～5)を受けている65歳以上の方のうち、一定の要件を満たしている場合、税法上の障害者控除を受けることができます。

なお、確定申告で税控除の手続きをする際には、「障害者控除対象者認定書」が必要となります。

申請様式については、市ホームページ (<https://www.e-rumoi.jp/>) および市・社会福祉課窓口(市役所本庁舎1階)で配布しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●令和3年分の申請

日 申請受付: 1月6日(木)～

※申請の際は印鑑をご持参ください。

問 市・社会福祉課

TEL 42-1807

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、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。

日 1月12日(水) ①10:00～②11:00～
1月25日(火) 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

Eメール anshin@rumoi8.hokkaido.jp

暮らし・手続き 年末年始の「水道凍結などの修理対応」について

▼市内指定給水工事業者4社が自主的に当番制で対応します。なお、修理に伴う費用は個人負担となります。

●市内指定給水工事業者・電話番号

◎株式会社熱源……………☎42-3081

◎株式会社ハチ口……………☎42-3311

◎株式会社不二水道……………☎42-1955

◎北興機械株式会社……………☎42-3615

●年末年始の当番表

12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)
(株)不二水道	(株)不二水道	(株)ハチ口
1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)
(株)熱源	北興機械(株)	(株)不二水道
1月4日(火)	1月5日(水)	
(株)ハチ口	(株)熱源	

問 市・上下水道課

TEL 42-5151

暮らし・手続き 「償却資産の申告」について

▼償却資産(事業に使用できる機械や器具、備品など)は固定資産税の課税対象となります。

申告期限は1月31日(月)までとなりますので、期限内の申告をお願いします。

●申告対象となるもの

- ①構築物(看板や铁塔、家屋付帯設備など)
- ②機械および装置(旋盤やベルトコンベヤーなど)
- ③船舶(漁船や貨物船、モーターボートなど)
- ④車両および運搬具(大型特殊自動車など)
- ⑤工具・器具、備品(測定工具や机、パソコンなど)

●申告対象とならないもの

- ①使用可能期間が1年未満の資産
- ②少額償却資産
 - ・取得価額が10万円未満の資産で、法人税法などの規定に基づき、一時に損金として算入する資産
- ③一括償却資産
 - ・取得価額が20万円未満の資産で、法人税法などの規定に基づき、3年間で一括して均等償却する資産
- ④自動車税、軽自動車税の課税対象となる資産
- ⑤無形減価償却資産

「^{エルタックス}ELTAX(地方税ポータルシステム)」を利用することで、会社や自宅のパソコンでも償却資産状況をはじめ、法人道民税や法人事業税、地方法人税などの申告ができます。

利用方法など詳しくは、専用ホームページ(<http://www.eltax.lta.go.jp/>)をご覧ください。

【償却資産について】

問 市・税務課 **TEL** 42-1804

【エルタックスについて】

問 市・税務課

TEL 56-5004

「わかった」「できた」その先へ。 **NEXT 生徒随時募集中!!**

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!

- 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!

お問い合せ(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**

NPO法人 学習支援団体 **NEXT** ネット <https://next-juku.net/> 留萌市錦町2丁目3-1(旧るもいプラザ横)

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

冬の特定健診とがん検診のご案内

※広報るもい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」でも掲載しています。

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療などを目的とした健（検）診を実施します。ご自身の健康チェックのため、必ず受診しましょう。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 健（検）診の実施日程 **所** 保健福祉センターはーとふる

日 程	時 間	特 定 健 診 心 電 図	胃 がん 検 診	肺 がん 検 診	大 腸 がん 検 診	肝 炎 ウィ ル ス 検 診	エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診	乳 がん 検 診	子 宮 頸 がん 検 診	骨 粗 しょう 症 検 診
2月24日(木)	16:00～17:00	×	×	×	×	×	×	○	○	○
2月25日(金)	7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2月26日(土)	7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2月27日(日)	7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	×	×	×

対 費

項 目	対 象 者	料 金		
		一 般	市国保	75歳以上
特 定 健 診	・40歳以上の方で、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者		500円	500円
心 電 図	・特定健診を受診する方		500円	500円
胃 がん 検 診	・40歳以上の市民	1,500円	500円	無 料
肺 がん 検 診		1,000円	500円	無 料
大 腸 がん 検 診		500円	500円	無 料
肝 炎 ウィ ル ス 検 診		500円	500円	無 料
エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診	・小学校3年生以上の市民	無 料	無 料	無 料
乳 がん 検 診	・35歳以上の女性市民	2,400円	500円	無 料
子 宮 頸 がん 検 診	・20歳以上41歳以下の女性市民	2,200円	500円	
	・42歳以上の女性市民	1,200円	500円	無 料
子 宮 超 音 波 検 査	・子宮頸がん検診を受診する方	500円	無 料	無 料
骨 粗 しょう 症 検 診	・40歳以上70歳以下の女性市民	500円	500円	

※子宮がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となります。
※乳がん検診はマンモグラフィーのみとなります。

- ◎協会けんぽ(全国健康保険協会)加入者のご家族の方も特定健診を受診できます。(受診券が必要)
- ◎特定健診、胃がん検診を受診する方は、「ピロリ菌検査」「腫瘍マーカー」も追加受診できますので、申し込みの際にお問い合わせください。
- ◎生活保護受給者は、受給証明書をご持参ください。
- ◎全ての健（検）診は30分ごとの予約制となっており、時間ごとに定員があります。

申 1月24日(月)から2月4日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

問 市・保健医療課 (はーとふる内)

TEL 49-6080 (受付時間9:00～17:00)

市政情報 「各種審議会委員」の募集について

▼市では、4つの審議会の委員を募集します(公募枠11人)。任期は、令和4年4月1日から2年間です。

- ◎介護保険運営協議会……………4人
- ◎地域包括支援センター運営協議会
※介護保険の被保険者(40歳以上)限定…2人
- ◎青少年問題協議会……………3人
- ◎社会教育委員の会議……………2人

対 留萌市内に居住かつ住所のある20歳以上75歳以下(令和4年4月1日現在)の方で、市税等を完納されている方

申 「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、1月25日(火)から2月28日(月)までに下記へお申し込みください。なお、申込書は、市・総務課などで配布しています。

問 市・総務課

TEL 42-1802

お詫び

「広報るもい12月号の訂正」について
広報るもい12月号特集記事(11ページ)において、財政調整基金残高の財政規律の説明内容に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

訂正内容:

(5) 財政調整基金残高

【第2期計画での財政規律】

●財政調整基金残高: 標準財政規模の20%

令和3年度末残高は約13億7,600万円となる見込みで、標準財政規模の20%(約15億3,900万円)を下回る見込みです。

【中期財政計画に関するお問い合わせは】

問 市・財務課 **TEL** 56-0025

教育・文化・スポーツ

図書館からのお知らせ

▼1月の催しおよび休館日は、次のとおりとなります。

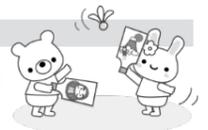
詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 乳幼児向けおはなし会(おはなし玉手箱)11:00～
・12日(水)「おもち」
・29日(土)「できるかな?」

●休館日

【年末・年始休館】

・12月30日(木)～1月5日(水)



- ・10日(月・祝) / 17日(月) / 24日(月) 月曜休館
- ・31日(月)～2月7日(月) 蔵書点検休館

問 市立留萌図書館

TEL 42-2300

市政情報

「競争入札参加資格審査申請」のご案内

▼令和4年度の競争入札参加資格審査申請は、市・財務課契約係へ申請書をご提出ください。

市内事業者は、令和2～4年度の登録が済んでいる場合であっても、納税証明書などの書類の提出が必要です。

詳しくは、市ホームページ(<https://www.e-rumoi.jp/>)をご覧ください。

日 1月17日(月)～2月4日(金)

(土・日曜日を除く)

※市内事業者は郵送または持参、市外事業者は郵送のみとなります。

【提出書類】

- ①納税証明書
(留萌市税または本店所在地の市町村税、消費税)
- ②市税外納付調査の同意書 ほか

問 市・財務課 **TEL** 42-1803

(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

Radimo 防災通知機能付ラジオ

FM 76.9 MHz

2000ダウンロード突破!

ダウンロード 無料

課金なし!

ラジオが聴こえないところでもスマホから文字で情報を確認できる!

公共交通機関の運休情報、通行止め、停電や断水の情報など、いざという時に役に立つ!

iPhoneはこちら!

App Store

Androidはこちら!

Google Play

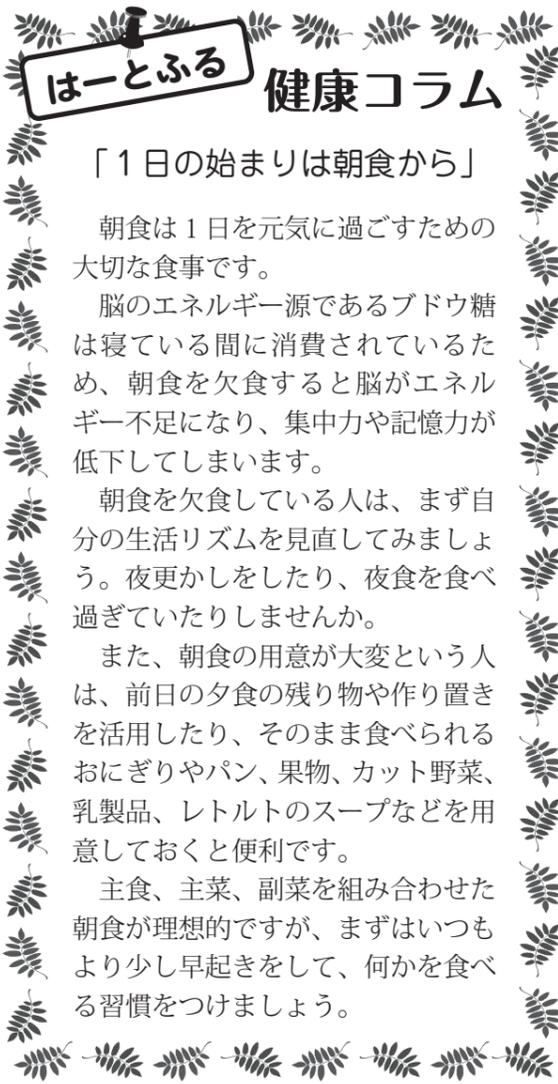
レディモ 検索 <https://musicbird.jp> (公式サイト)

冬到来! ダウンロード しませんか?

エフエムもえるではスマホ操作に自信のない方にラジオアプリのダウンロードをお手伝いしています。

JR留萌駅2階 エフエムもえる 平日10時～16時

24時間、365日放送中! ※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! **TEL 0164-42-3871**



はーとふる 健康コラム

「1日の始まりは朝食から」

朝食は1日を元気に過ごすための大切な食事です。

脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間に消費されているため、朝食を欠食すると脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力が低下してしまいます。

朝食を欠食している人は、まず自分の生活リズムを見直してみましょう。夜更かしをしたり、夜食を食べ過ぎていたりしませんか。

また、朝食の用意が大変という人は、前日の夕食の残り物や作り置きを活用したり、そのまま食べられるおにぎりやパン、果物、カット野菜、乳製品、レトルトのスープなどを用意しておくとう便利です。

主食、主菜、副菜を組み合わせた朝食が理想的ですが、まずはいつもより少し早起きをして、何かを食べる習慣をつけましょう。

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。

11日(火)	1歳6カ月児 (R 2年 6月生まれ)
18日(火)	3歳児 (H30年12月生まれ)
20日(木)	9カ月児 (R 3年 3月生まれ)
25日(火)	4カ月児 (R 3年 9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。

13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)】

◎3日(月)、10日(月・祝)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。

13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 / (水)9:00～20:30 ☎43-8121

【1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。

8日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS (一次救命処置) とAED体験講習会

15日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「新型コロナ (新型コロナについて・肺炎とその予防)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

25日(火) 10:00～11:30 ・駅カフェ 会場：るもい健康の駅

25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)

29日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「がん検診 (検診を上手に活用する方法)」
講師：札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

29日(土) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「睡眠と正しい睡眠薬の使い方」
講師：留萌大町薬局 薬局長 薬剤師 吉田 龍 氏

29日(土) 13:30～15:30 ・オレンジカフェ留萌 in 港北コミュニティセンター (元町5丁目86)

●年末年始休館日：12月31日(金)～1月5日(木) ※通常開館は1月6日(火)からとなります。

毎週水曜日、運動教室開催中！！

RAC
(るもいアンチエイジングクラブ)
10:00～11:30

ココロとカラダ改善教室
14:00～14:30

夜間DVDエクササイズ
18:00～20:00

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



1月16日の
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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。

■こんにちは！るもい健康の駅です■ NPO法人るもいコホートピア
「新型コロナが留萌にもたらしたもの」 理事長 小海 康夫

報道では新型コロナウイルス感染が減少し、社会活動が再開されつつあります。大都市圏では、第6波に備えて医療体制の整備を進めるようです。ワクチン接種も進み、コロナも一段落の感があります。留萌市では、感染者数が限定的であり、重篤患者の多発による医療崩壊もありませんでした。もうこれで、コロナは終わりでしょうか。

新型コロナウイルスは、感染症だけをもたらしたわけではないことが明らかとなってきました。日常の健康づくりの取り組みが、コロナの自粛で大きな影響を受けています。

健診・検診の受診者数は、大きく減少しました。病気が見逃されていることが心配です。外出を控え、密を避けるあまり社会参加が減りました。運動を控えたことから生活のリズムに影響が出ています。

新型コロナウイルスが留萌にもたらしたものは、もしかしたら、日常の健康を守る取り組みの“自粛”かもしれません。コロナの前も後も、いつもの健康づくりは“基本のキ”です。規則正しい生活、こまめに身体を動かして運動をする、地産地消で新鮮な食品を食べる、そして、健康診断とがん検診を忘れない。元通りの生活とは、いつもどおりの健康づくりの日々です。コロナで奪われた、いつもの健康づくりの日々を、今こそ取り戻しましょう。



問 るもい健康の駅 TEL 43-8121 HP <https://cohortopia.care/eki/>

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 1月11日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 1月23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



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11月末現在

・総人口	19,774人	(-44人)
・男	9,517人	(-22人)
・女	10,257人	(-22人)
・世帯数	11,083世帯	(-30世帯)

※()内は前月比

人口動態 令和3年11月届出分

・出生	13人	・転入	34人
・死亡	37人	・転出	56人

納税について

●今月納期の市税 ・国民健康保険税 7期 納期限 1月31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》

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

災害への備え③

「一般財団法人自治総合センター コミュニティ助成事業」を活用した地域防災活動について

1. コミュニティ助成事業とは

一般財団法人自治総合センターを通じ、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりと共生のまちづくり、地域文化への支援や地域の国際化推進および活力ある地域づくりなどに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業を行っています。



2. 令和3年度実績

令和3年度の宝くじ助成を受け、潮静町内会災害対策委員会がブラックアウトに備えた防災備蓄資機材の整備を行いました。

留萌市の指定避難所である、「潮静住民センター」において、安全安心な避難所運営に活用するため、厳冬期の大規模停電の発生に備え、可搬型発電機やストーブ、水用ポリタンクなどの防災資機材の備蓄事業を実施しました。

3. 助成金を活用して整備した防災資機材 (一部)



◀▲灯油式ストーブ (写真左上)
水用ポリタンク (〃右上)
可搬型発電機 (〃左下)

問 市・危機対策室 ☎56-5005



チッチ

ボーナス
年2回支給

7時間勤務
(正社員の場合)

各種手当で
有り



お給料の
モデルケース

コネットちゃん

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

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。

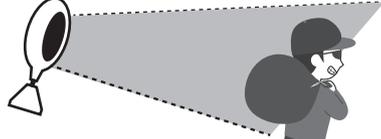


- 個人向けから法人向けギガらくWi-Fiへ
- 来訪者向けWi-Fiの提供も可能
- 365日の安心サポート

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]