

親子の笑顔あふれる  
新たな空間



屋内交流・遊戯施設  
ちやいるも

**道** の駅るもいに4月29日、「屋内交流・遊戯施設ちやいるも」がオープンしました。「遊戯ひろば」では幼児から小学生までのたくさんの子どもたちが、複合型遊具、木製の坂を登るバンク、クライミングウォール、大型ブロックなどで思い思いに楽しく遊んでいました。



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 - ⑤ 特集 / マイナンバーカードを作って  
マイナポイントをもらおう
- ⑥ - ⑦ 特集 / “いきいき健康増やそう笑顔”
- ⑧ - ⑨ 特集 / 活用しよう！お茶の間トーク
- ⑩ - ⑪ 特集 / 男女共同参画社会を実現するために

- ⑫ - ⑲ 暮らしのお知らせ
- ⑳ - ㉑ 健康ひろば
- ②② 連載 / 災害への備え③⑨
- ②③ 留萌市情報アンテナ

## マイナンバーカードをつくらう

### ◆マイナンバーカードとは

申請して取得できるプラスチック製のカードです。マイナンバーのほかに、氏名・住所・生年月日・性別が記載されます。対面でもオンラインでも使うことができる公的な本人確認書類です。



### ◆4つの申請方法があります



#### スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影します
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取ります
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録します
- ④ 申請書専用のWEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請を完了します



#### パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影します
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録します
- ③ 申請書専用のWEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請を完了します



#### 証明写真機

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択します
- ② 撮影用の料金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードにかざします
- ③ 画面案内にしたがって、必要事項を入力します
- ④ 画面の案内にしたがって顔写真を撮影して送信し、申請を完了します



**郵便** 交付申請書に必要事項を記入し、6カ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請を完了します。QRコード付き申請書をお持ちでない場合、市役所市民課（TEL 42-1805）までご連絡ください。ご自宅まで郵送します。

手続きの方法がよくわからない…

### ◆市役所で申請の代行ができます！



ご自身での手続きが難しい方は、市役所市民課（1階4番窓口）に運転免許証などの本人確認書類（お持ちの方のみ住民基本台帳カード、個人番号通知カード）を持参いただくと、顔写真を撮影しインターネット申請を代行します。手続きは無料でできます。カードができたらご自宅に送付します。  
※来庁が難しい方は、4ページ『留萌市マイナサポート窓口』をご利用ください

みんなでまとめて申請したい！

### ◆職場や団体で一括申請ができます！



市内企業・団体などの対象に「マイナンバー出張申請受付サービス」を実施しています。申請予定名簿を作成・提出し、会場を確保していただければ、職員が訪問します。申請を受け付け、後日郵送でご自宅に送付するため、一度も来庁することなくカードを手にすることができます。ご利用をお考えの方は、市役所市民課（TEL 42-1805）までご相談ください。



一括申請詳細ページへ

特集



## マイナンバーカードを作って マイナポイントをもらおう

マイナンバーカードの作り方や、マイナポイントの受け取り方を紹介します。

問 市・市民課 TEL 42-1805

マイナンバーカードがあると  
マイナポイントがもらえます！

マイナンバーカードで  
マイナポイント  
最大 20,000円分の  
マイナポイントがもらえる！

第2弾



好きな  
キャッシュレス  
決済サービスで  
使える！

マイナンバーカードの  
新規取得等で  
5,000円分<sup>※1,2</sup>

健康保険証としての  
利用申込みで  
7,500円分<sup>※3</sup>

公金受取口座の  
登録で  
7,500円分<sup>※3</sup>

※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。  
※2 マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含みます。  
※3 「健康保険証としての利用申込み」「公金受取口座の登録」によるマイナポイント付与は準備ができ次第開始する予定です。詳細はマイナポイント事業ホームページにてご確認ください。

▼国では9月末までにマイナンバーカードを取得し、マイナポイントを申し込むと、キャッシュレス決済でのお買い物時に利用できるマイナポイントを最大20000円分もらえる、マイナポイント事業を行っています。※マイナンバーカード新規取得での5000ポイントは、マイナポイント第1弾を利用した方を除きます。

◎マイナポイント事業の最新情報については、マイナポイント事業ホームページ（<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>）をご覧ください。

マイナポイント

検索

## マイナンバーカードがあると便利です！

### ① 公的な身分証明になります。

運転免許証がない方はぜひ作成してください。健康保険証としても使えます。

### ② 本人確認とマイナンバー確認が1枚でできます

マイナンバーカードを持っていないと、マイナンバーがわかる書類と顔写真付きの身分証明書の2点が必要になります。

### ③ いざというときにあとで安心です

社会保障・税・災害対策などの行政手続きが簡単にできます。

### ④ オンライン手続きが充実していきます

令和5年度以降マイナンバーカードがあれば転出手続きや、子育て、介護保険などに関する手続きの一部をオンラインで行うことができるようになります。対象となる手続きは今後拡充される予定です。



## マイナンバーカードに関する疑問にお答えします

### Q 個人情報を守られますか？

A マイナンバーカード自体には個人情報が入っていないため、記載していない情報を第三者がカードを通して得ることはできません。マイナンバーカードを通じて情報を得ることができるのは厳しく管理された機関のみですので、カードを盗まれたり、マイナンバーを知られても悪用されることはありません。

### Q どうして悪用されないのと言い切れるのですか？

A 顔写真付きの証明書となるので、第三者がなりすましてマイナンバーカードで契約をしたり、クレジットカードを作ることはできません。また、オンラインなどでの悪用についても、カードのロックやICチップの自壊などのセキュリティ対策が取られています。

### Q カードを作ると行動や貯金額、医療などの情報が監視されるのでは？

A マイナンバーやマイナンバーカードを通じて個人の行動や情報を監視することはできません。さまざまな機関に保管されている情報にアクセスするための入り口のようなものですので、個人の情報を1カ所に集めたりカードに番号を付随させるものではありません。

## マイナポイントを申請しましょう


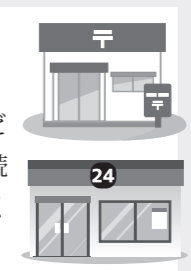
マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使ってマイナポイントを申請し、対応のキャッシュレス決済でお買物または現金をチャージする必要があります。

### ◆マイナポイントとは？

マイナポイントとは、キャッシュレス決済サービスで受け取ることができるポイントのことです。申請時に選んだ決済サービスにポイントが付与されると、いつものお買い物に利用することができます。



### ◆申請は3つの方法、場所で行うことができます。

<b>事前に準備しておくもの</b> ●マイナンバーカード 	●マイナンバーカードの申請時 又は受け取り時に自分で設定した利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）	+	マイナポイント対応のキャッシュレス決済
<b>スマートフォン</b> スマートフォンでマイナポイントアプリとJPKI利用者ソフトのアプリをダウンロードします。	<b>機器がご用意できない場合</b> 郵便局、コンビニなどのマイナポイント手続きスポットをご利用ください。		<b>ご自身での手続きが難しい場合</b> 市市民課、留萌市マイナサポート窓口での申請をお願いします。

## 「留萌市マイナサポート窓口」にてマイナンバーカード及びマイナポイント申請の代行・サポートをいたします！

### ●代行・サポート内容

#### 1 マイナンバーカード申請サポート

申請書記載や写真撮影を行い、マイナンバーカードの申請をサポートします。  
 【必要なもの】健康保険証などの氏名が確認できる書類（お持ちであれば交付申請書）

#### 2 マイナポイント申請サポート

マイナポイント、健康保険証とのひもづけ、公金受け取り口座の登録をサポートします。  
 【必要なもの】マイナンバーカード、数字4桁の暗証番号（利用者用電子証明）  
 マイナポイントの申請：ご利用のキャッシュレス決済  
 公金受け取り口座登録：預金通帳・カードなど口座情報がわかるもの

開設期間 5月26日(木)～令和5年3月31日(金)  
 10:00～18:00  
 開設場所 るもいプラザ2階 まちなか賑わい広場  
 TEL 56-4382  
 休館日 毎週水曜日（年末年始12/31～1/5）



## ◆主な目標値の目標達成状況、中間評価（目標値→中間評価達成値）

6分野 41 項目のうち、目標値を達成していたのは約 5 割の 23 項目でした。主な分野項目別達成状況は、以下の通りです。課題として見えた内容については、取り組みを強化して目標達成に向けて進めていき、令和 8 年度において、最終評価を行います。

### ●生活習慣病・がん(悪性新生物)

- ・健康管理に気をつけている人の割合  
60.7%以上⇒○ 69.8%
- ・特定健康診査受診率  
60.0%以上⇒× 34.1%
- ・特定保健指導実施率  
60.0%以上⇒× 16.7%

疾病の早期発見・予防のため、健診を受診しやすい環境づくりを継続、生活習慣病重傷化予防のため、取り組みを強化します。

### ●食生活・栄養

- ・1日3回食事する人の割合  
72.9%以上⇒○ 74.5%
- ・毎日野菜を350g以上摂取している人の割合  
3.8%以上⇒○ 5.6%

全項目で改善していますが、全体の割合から見ると改善が必要な項目もあります。市民1人ひとりが望ましい食習慣を身につけられるよう、食生活について普及啓発などを継続します。

### ●歯と口腔の健康

- ・毎食後に歯を磨く人の割合  
45.1%以上⇒○ 48.4%

全項目で改善し目標を達成していますが、口の健診については定期的に受けていない人が半数以上おり、年齢が高くなるにつれ、歯周病など気になる割合が高くなる傾向のため、定期健診の勧奨、う歯や歯周疾患の早期発見のための対策が重要です。

### ●身体活動・運動

- ・定期的に運動習慣がある人の割合  
全体 29.2%以上⇒○ 32.7%  
(男性 35.3%以上⇒× 35.0%、  
女性 24.4%以上⇒○ 30.7%)

定期的な運動習慣のある人の割合は増加しましたが、半数以上が運動をほとんど行っていない状況でした。運動習慣のきっかけが作れるよう、運動に関する情報提供や教室開催などを継続します。

### ●たばこ・アルコール

- ・喫煙率  
全体 27.0%未満⇒○ 23.3%
- ・ほぼ毎日飲酒する人の割合  
男性 30.5%未満⇒○ 30.0%  
女性 11.5%未満⇒× 13.2%

喫煙率は減少傾向ですが、男女ともに半数以上の方が飲酒量の適正量を超えています。たばこの害やアルコールによる健康被害防止のため、あらゆる年代・性別において、知識の普及啓発・保健指導などが重要です。

### ●休養・こころの健康

- ・よく眠れていると感じている人の割合  
36.2%以上⇒× 28.2%
- ・ストレスを解消できている人の割合  
62.4%以上⇒× 61.6%

地域全体で自殺予防対策について考えていけるよう、心の健康に関する健康教育、健康相談、講演会、ゲートキーパー養成研修会などを今後も継続します。

健康で笑顔があふれるまちづくりを進めるためには、市民一人ひとりが健康に対する意識を持って取り組むなど、皆さんの協力が必要です。健やかな生活を送るため、健康づくりに取り組みましょう。



# “いきいき健康 増やそう笑顔”

市では、「第2次留萌市健康づくり計画(平成29～令和8年度)」の中間評価を実施しました。

留 市・保健医療課 TEL 49-6050

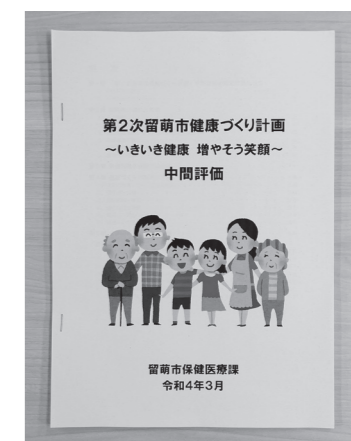
## 第2次留萌市健康づくり計画

▼第2次留萌市健康づくり計画では、市民1人ひとりが生涯を通してこころ豊かで健やかに暮らすことができるまちを目指し、健康づくりの方向性や具体的な対策などを示しています。

第2次留萌市健康づくり計画の「具体的対策と目標値」では、「生活習慣病・がん(悪性新生物)」「食生活・栄養」「身体活動・運動」「歯と口腔の健康」「たばこ・アルコール」「休養・こころの健康」の6分野、41項目の具体的な対策(目標)や目標値などを定めています。

## 中間評価の趣旨

▼計画に基づき、これまで市民や地域、各関係機関が計画の目標達成に向けて取り組みを実施してきました。計画策定から5年目を迎えた令和3年度に、中間評価を実施しました。目標値が最終年度の目標に向かって進んでいるかを確認し、取り組みの推進方策の方向性について検討しました。



## 健康づくりに関する アンケートの結果

▼中間評価にあたり、市民を対象に健康づくりに関するアンケートを実施しました。その結果、健康管理への意識はあるものの、食生活の乱れや運動不足、ストレスなど、多くの健康課題を抱えていることがわかりました。



## ◆「出前トーク」メニューの一覧

※メニュー以外のテーマをご希望の方は、市・政策調整課へご相談ください。

### 【暮らし・環境】

- ①豊かな環境意識の向上「留萌市環境基本計画」
- ②家でできることがいっぱい！「地球温暖化防止対策」
- ③循環型ごみ処理を目指して
- ④知って得する税の「豆知識」
- ⑤きちんと理解しましょう「年金制度」
- ⑥留萌市民ボランティア制度
- ⑦協働ってなに？
- ⑧民生委員・児童委員の活動と市民の協力について
- ⑨飲料水はこうして作られる（浄水場）
- ⑩水道料金で運営しています！
- ⑪水道料金のしくみ
- ⑫ここで「きれいな水」にしています～浄化センター～
- ⑬下水道に接続しましょう！
- ⑭下水道をつくるために…

### 【保健・福祉】

- ①健康を核としたまちづくりとるもいコホートピア
- ②知って防ごう生活習慣病
- ③おいしく食べて、いきいき健康
- ④健やかな親子のすすめ～母子保健事業を活用しよう～
- ⑤第3次留萌市食育推進計画について
- ⑥笑顔で健康！「特定健診・保健指導」
- ⑦おしえて「国民健康保険」
- ⑧おしえて「後期高齢者医療」
- ⑨介護保険制度について
- ⑩生活保護制度について
- ⑪障害福祉サービスってなに？
- ⑫高齢者の在宅福祉サービスについて
- ⑬成年後見制度～判断力が低下した方の財産と暮らしを守る～
- ⑭高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
- ⑮みんなで学ぼう認知症！
- ⑯留萌市立病院看護部出前講座

### 【教育・子育て】

- ①～子どもたちの生きる力 夢・希望・笑顔あふれるまちづくり～「留萌市子ども・子育て支援事業計画」について
- ②広げよう子育ての輪「子育て支援センター」
- ③～地域とともにある学校づくりをめざして～「留萌市版 コミュニティ・スクール」について
- ④～子どもたちの望ましい教育環境のために～「留萌市立小中学校の適正規模等に関する基本方針」について
- ⑤生涯学習ってなに？
- ⑥留萌市民の貴重な財産～留萌市の文化財について～
- ⑦日本の産業を支えたニシン漁の話 旧留萌佐賀家漁場と漁撈（ぎょうろう）用具
- ⑧終戦秘話 留萌沖三船遭難

### 【防災・防犯】

- ①防災意識を高めましょう！
- ②あなたの家は大きな地震に耐えられますか？
- ③交通事故から身を守るために
- ④「賢い」消費者になりましょう！
- ⑤犯罪に巻き込まれないために

### 【身近な市政】

- ①みんなでつくる まち・ひと・きぼう 次の時代へ続く留萌 [第6次留萌市総合計画]
- ②市民社会への扉[留萌市自治基本条例]自治ってなに？編
- ③市民社会への扉[留萌市自治基本条例]教えて！自治基本条例編
- ④留萌市応援寄附（ふるさと納税）について
- ⑤市の財政～規律を守り健全で持続可能な財政運営を進めるために～
- ⑥わかりやすい地方公務員制度
- ⑦情報公開制度と個人情報保護制度について
- ⑧男女共同参画社会の実現に向けて
- ⑨登録してみませんか 安心情報メールマガジン
- ⑩橋は壊れないの？
- ⑪港を知って、みなと・まちづくり
- ⑫ポート・ウォッチング「お茶の間ウォッチング」
- ⑬飛び出せ！ るもいびと ～市民活動推進条例～
- ⑭地域公共交通について
- ⑮漁業振興に向けた産学官連携事業
- ⑯幌糠農業・農村支援センターの取り組みについて
- ⑰なぜ地籍調査が必要か？



# 活用しよう！ お茶の間トーク

市では、「お茶の間トーク」を通じ、市の計画や事業などに関する皆さんからの疑問に対応しています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## 「お茶の間トーク」とは

▼お茶の間トークは「市政について市民の知る権利を保障する」「市民の市政に対する関心を深め、意識啓発を図る」「市民の意見・要望を聴き取り、市民参加による市政振興を推進する」の3つを目的にしています。

### ●用途に合わせた2つのお茶の間トーク

皆さんから申し込みを受けて市の仕事や取り組みなどについて説明に伺う「出前トーク」、市の担当課がテーマを設けて説明会や意見交換会などを開く「出張トーク」があります。

### 【令和3年度の開催状況】

出前トークの開催は1回、10人が参加しました。  
テーマは「防災意識を高めましょう」でした。  
出張トークの開催はありません。



## 「出前トーク」申込方法について

60種類のメニューの中から関心のあるテーマをお選びください。また、メニュー以外のテーマにも対応していますので、申し込みの際にお問い合わせください。

なお、開催時間は午前9時から午後9時までで、1回につき2時間程度となります。市内で開催できる会場をご用意ください。

### ●参加人数について

参加人数は5人以上から受け付けています。定員は説明会がおおむね20人、意見交換会などがおおむね15人までとなります。なお、メニューによっては、定員を超えた申し込みも受け付けます。

### ①申込書に必要事項を記入

申込書に「申請者の連絡先」などの必要事項を記入してください。申込書は、市ホームページ（<https://www.e-rumoi.jp/>）でダウンロードできるほか、市・政策調整課（市役所本庁舎2階）で配布しています。

### ②市・政策調整課へ申し込む

開催希望日の2週間前までに電話やファクス、電子メールなどで市・政策調整課へお申し込みください。

問 市・政策調整課（〒077-8601 留萌市幸町1丁目11番地）

TEL 42-1809

FAX 43-8778

✉ kikaku@e-rumoi.jp

## 「誰もが活躍できるまち るもい」へ

▼男女共同参画社会とは、「男女が自らの意思で、社会のさまざまな活動に参画する機会が確保され、社会的な利益などを受けることができ、互いに責任を担う社会」のことを言います。

男女共同参画社会を実現するためには、男女を問わず誰もが活躍できる職場環境の整備などが不可欠です。

市では、それぞれの個性や能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現を目指し、「留萌市男女共同参画基本計画」に基づいた施策を進めています。

### ◆留萌市男女共同参画基本計画（平成25～令和4年度）

「留萌市男女共同参画基本計画」では、男女共同参画基本法に基づき、誰もが活躍できる男女共同参画社会を実現するための5本の柱（基本理念）を掲げています。

※令和5年度から10カ年の新たな計画を今年度中に策定します。

### 男女共同参加社会を実現するための5本の柱

#### 男女の人権の尊重

個人としての尊厳を重んじるとともに、男女の差別をなくし、男女を問わず個人として能力を発揮する機会を確保する必要があります。

#### 社会における制度や慣行についての配慮

男女の固定的な役割にとらわれず、さまざまな活動ができるように社会の制度や慣行の在り方を考える必要があります。

#### 国際的協調

男女共同参画を進めるためには、国際社会との協調も大切です。他の国々や国際機関と相互に協力して取り組む必要があります。

#### 家庭生活における活動と他の活動の両立

男女が対等な立場で協力し合い、家族の役割を果たしながら、仕事や学習、地域活動などができるようにする必要があります。

#### 政策などの立案や決定への共同参画

男女が社会の対等なパートナーとして、あらゆる分野での方針の決定に参画できる機会を確保する必要があります。



誰もが希望や夢を持って暮らせるまちづくりを推進するためには、「行政」「市民」「事業者」「地域団体」「関係機関」が連携するとともに、私たち一人一人が「職場」「家庭」「地域社会」のそれぞれで意識改革を進めることが大切です。

互いに尊重し合い、協力し合いながら、誰もが活躍できるまちを共につくりましょう。



# 男女共同参画社会を実現するために

市では、「留萌市男女共同参画基本計画（平成25～令和4年度）」に基づき、誰もが活躍できるまちづくりを推進しています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

## 「男女共同参画週間」がスタート

※毎年6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

▼国では、「男女共同参画週間」の普及などを目的に、「個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していくきっかけとなるキャッチフレーズ」をユース世代を対象に公募し、令和4年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズを決定しました。（募集期間：令和4年1月11日～2月25日）

令和4年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

『「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ』

### ◆女性の活躍を推進しています

北海道などで構成する「北の輝く女性応援会議」では、「女性の活躍応援自主宣言」「女性の活躍を応援するリンケージメッセージ」をそれぞれ募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、「北の女性★元気・活躍・応援サイト」ホームページをご覧ください。

問 北海道環境生活部くらし安全局道民生活課 TEL 011-206-6954

### ◆「北海道女性の活躍支援センター」をご活用ください

「北海道女性の活躍支援センター」では、女性のライフステージに応じたさまざまな相談に対応しています。詳しくは、右記へお問い合わせいただくか、「北の女性★元気・活躍・応援サイト」ホームページをご覧ください。

目【開館日】月・火・木・金 10:00～16:00  
水・土…………… 10:00～13:00

【休館日】日曜日、祝日、年末年始

問 北海道女性の活躍支援センター

TEL 011-272-0008 メール plaza@l-north.jp

◎道民女性の活躍を推進する取り組みなどについては、「北の女性★元気・活躍・応援サイト」ホームページ（<http://www.l-north.jp/katsuyaku/>）をご覧ください。

北の女性

検索



暮らし・手続き 「6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。

●6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、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 「国保脳ドック」を実施します

▼国民健康保険加入者対象の脳ドックを市内医療機関（会場は問診票を郵送する際に通知）で実施します。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、国保脳ドックの実施を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

●国保脳ドック

対 国民健康保険加入者のうち、昭和23年4月1日から昭和58年3月31日までに生まれた方（令和4年度で40歳以上74歳以下の方）  
※脳疾患で治療中、経過観察中の方は受診できません。

定 120人（申込多数の場合は抽選） 費 5,000円  
申 6月1日(水)から14日(火)までに下記へお申し込みください。（土・日曜日を除く）  
※前年度、受診された方は申し込みできません。  
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 6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 6月14日(火)まで（土・日曜日を除く）  
問 市・市民課 TEL 56-5003

暮らし・手続き 市政懇談会を開催します

▼中西市政2期目のスタートにあたり、市長と市民が直接対話し、情報を共有しながら、希望に満ち溢れた留萌を実現するため、各コミュニティセンターにおいて懇談会を開催します。

開催日	時間	会場
6月2日(水)	18:30～20:00	幌糠コミュニティセンター
6月3日(木)	18:30～20:00	港北コミュニティセンター
6月6日(日)	18:30～20:00	港西コミュニティセンター

内 ①令和4年度留萌市政執行方針～5つの実行～  
②フリーディスカッション  
※感染症対策のため、マスク着用とともに、手指消毒および検温にご協力をお願いいたします。  
問 市・政策調整課  
TEL 42-1809

▼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 空き地の管理について

▼毎年、この時期に草木が生い茂る空き地が見られます。

草木が生い茂ると害虫の発生や、ごみのポイ捨てなどの原因となり、地域の環境衛生の悪化につながります。

管理者は、空き地の草刈りをするなど適正管理に努めましょう。

問 市・環境保全課  
TEL 42-1806



暮らし・手続き 6月は「環境月間」です

▼環境の保全について、広く関心と理解を深めていただくため、「環境パネル展」を開催します。

環境パネル展では、環境の保全を呼び掛けるパネルの展示をはじめ、環境に優しい「環境石けん」の展示や試供品としての提供などを行います。ぜひご覧ください。

●環境パネル展

日程	会場
6月2日(水)～5日(日)	中央公民館ロビー
6月6日(月)～13日(日)	るもいプラザ「まちなか賑わい広場」

問 市・環境保全課  
TEL 42-1806

暮らし・手続き 「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう

▼令和4年4月から5年3月分までの国民年金保険料は月額16,590円です。保険料は、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、インターネットバンキングを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。また、指定された期限が過ぎると延滞金が課せられるだけでなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方（世帯主および配偶者）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。

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 「狂犬病予防注射」はお済みですか

▼犬の飼い主には、狂犬病予防法で年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

なお、狂犬病予防注射は市内の動物病院で受けることができます。

●市内の動物病院（順不同）

- ◎はしばトントン動物病院（電話：43-5621）
- ◎るもい南町動物病院（電話：42-4208）

問 市・環境保全課  
TEL 42-1806

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!

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  
留萌市錦町2丁目3-1(旧るもいプラザ横)  
https://next-juku.net/

留萌観光協会 インフォメーション TEL 0164-43-6817

## スタンプラリーキャンペーン

5個以上集めた方の中から抽選で10名に「留萌の美味しい特産品」プレゼント!  
市内に散らばるKAZUMOちゃんを探そう!

市街地と港が一望できる! 千望台  
風車が立つ海岸沿いの丘 礼受牧場  
夕陽が見える郷土資料館 海のおるさと館  
お土産と観光案内所 お膳手屋 萌 (本店)  
港が見える留萌の情報拠点 道の駅 るもい  
山間のホテル & 自然公園 神居岩

おみやげ処 お膳手屋 萌 観光案内所 TEL 0164-43-4333

北海道スタイル実施中! ご理解とご協力をお願いいたします

**市以外の  
お知らせ** 「こころの健康相談（一般相談・思  
春期相談）」のご案内

▼留萌保健所では、令和4年度「こころの健康相談（一般相談・思春期相談）」を開設します。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●一般相談

日程	担当医
8月25日(木) 9:30~11:30	江別すずらん病院医師 瀧澤先生
9月9日(金) 14:00~16:00	平岸病院院長 高橋先生
12月6日(火) 15:00~17:00	荻野病院理事長 荻野先生
1月17日(火) 15:00~17:00	荻野先生
2月7日(火) 15:00~17:00	荻野先生
3月7日(火) 15:00~17:00	荻野先生

●思春期相談

日程	担当者
6月8日(木) 14:00~16:00	公認心理士・臨床心理士 河原先生
7月7日(木) 14:00~16:00	河原先生
10月6日(木) 10:00~12:00	公認心理士・臨床心理士 河岸先生

**所** 留萌保健所

**申** 事前予約が必要です。申し込み順となりますので、希望日に予約できない場合があります。あらかじめご了承ください。

**問** 留萌保健所健康推進課

**TEL** 42-8327

**市以外の  
お知らせ** 特定計量器（はかり）の定期検査

▼商店、スーパーマーケット、食品加工場、学校、病院などの事業所では、取引や証明上の計量に使用するはかりを継続して使用する場合は、計量法の規定により2年に1度、北海道知事が実施する定期検査を受けることが義務づけられています。

留萌市内の事業所は、今年度が定期検査の年となっており、次の日程で検査を実施しますので該当するはかりを使用している事業所などは、検査を受検してください。

受検しない計量器は、取引や証明上の計量に使用することができませんのでご注意ください。

**日** 小型はかり：ひょう量1トン未満

6月28日(火)~29日(水)

大型はかり：ひょう量1トン以上

8月24日(水)午後~25日(木)午前

※検査場所は別途通知します。

定期検査の実施前に、前回（令和2年度）の検査実績をもとに、はかりを使用している事業所等に、はかりの有無などを確認しますので協力をお願いします。

また、前回定期検査以降、新たにはかりを取引や証明上の計量に使用している事業所などは、市・経済港湾課または北海道計量検定所旭川支所にご連絡願います。

**問** 市・経済港湾課

**TEL** 42-1840

**問** 北海道計量検定所旭川支所

**TEL** (0166)46-4937

**健康・福祉・  
子育て** 「児童手当」現況届の提出について

▼令和4年10月支給分の児童手当より制度が一部変更になります。

**1. 特例給付の支給に係わる所得上限額が設けられます。**

令和4年10月支給分から、所得額により特例給付の支給がされない方が発生します。

※詳しい特例給付の所得上限額については、ホームページをご確認ください。

**2. 現況届の提出が不要になります（一部の受給者は除く）。**

例年6月に提出していた現況届について、一部の受給者を除き、現況届の提出が不要になります。

提出が必要な受給者の方については、例年どおり現況届が送付されますので、下記期間に忘れずに現況届を提出してください。

**日** 受付期間：6月1日(水)~30日(木)

(土・日曜日を除く)

**対** 0歳から中学卒業前までの子どもを養育している方（公務員を除く）

**内** 手続きに必要なもの：

・現況届（受給者へ送付） ・印鑑

※その他必要に応じて提出する書類があります。

**問** 市・教育委員会子育て支援課

**TEL** 42-1808

**教育・文化・  
スポーツ** 図書館からのお知らせ

▼6月の催しおよび休館日は、下記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~  
※感染症対策のため、先着10組までとなります。

・8日(水)「むし」 ・25日(土)「雨」

●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

木曜日は午後7時まで開館！（10月まで）

**問** 市立留萌図書館 **TEL** 42-2300

**健康・福祉・  
子育て** 「手話講習会」を開催します

▼市では、留萌手話サークルと連携し、市民の皆さんに手話を普及させることを目的とした手話講習会を開催します。

講習会では、手話や聴覚障がいなどについて学習し、手話であいさつや自己紹介など簡単な日常会話ができることを目指します。ぜひご参加ください。

**日** 7月5日・12日・19日・26日

8月2日・9日（計6回）

いずれも火曜日の19:00~20:30

**所** 保健福祉センターはーとふる

（8月9日のみ市役所3階会議室）

**費** 受講料 無料

教材費等 3,400円

（教材費3,300円、送料等100円）

※教材は厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラムに対応しています。また、平成29~31年度に受講された方は、お持ちのテキストをお使いいただけます。

**定** 10~15名

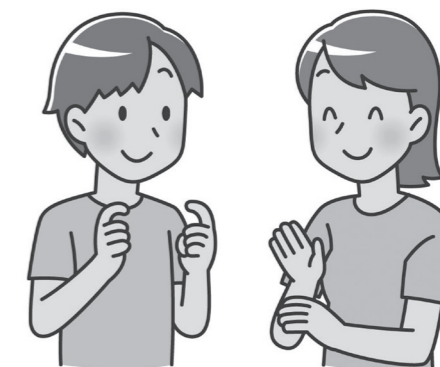
**申** 6月17日（金）までに下記へお電話でお申し込みください。（土・日曜日、祝日を除く。）

・中学生以下のお子さまが受講される場合は、保護者の同伴をお願いします。

・感染症の影響などにより、中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

**問** 市・社会福祉課

**TEL** 42-1807



**オロロンひまわり基金法律事務所**

●業務時間 / 9:00~18:00 ●休業日 / 土・日・祝日

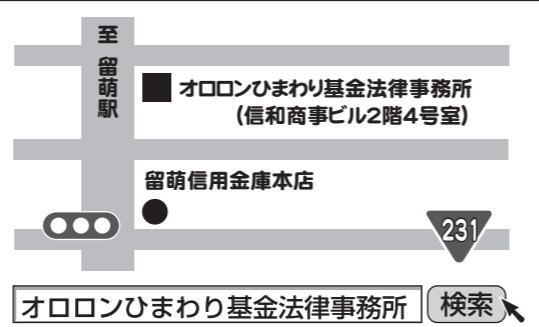
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

TEL. 0164-56-4312

法律相談随時受付 相談料 5,500円（税込）

【相談までの流れ】①電話で事情を説明→②相談予約→③弁護士に相談

※お電話だけで終了した場合は、相談料は発生しません。  
※低所得者向けの相談料援助制度（法テラス）も利用可。



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 結  
はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号 (AKさし横向) 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を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



## 市民公開講座「知っておきたい我が子のカラダ」について

この春まで留萌市立病院小児科で勤務されていた住川先生と、現在同病院小児アレルギー専門外来に勤務されている野上先生、そして野田歯科クリニックの野田先生を迎え、お子さんのアレルギー対策や病院・歯科に行く判断などについてのお話をいただきます。

近年、アレルギー体質を持つお子さんが増えています。上手にアレルギーと付き合うコツや乳幼児期からの歯の手入れなどについて、お話を聞きに来ませんか？

年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。託児（乳幼児のみ）もご用意しておりますので、お気軽にご参加ください。

**日** 7月2日(土) 13:00～15:00

**所** 留萌市中央公民館 1階 講堂

**内** 「小児アレルギーと乳幼児の健康について」の講話

講師：札幌医科大学付属病院（留萌市立病院 小児アレルギー専門外来）

小児科医師 野上和剛氏

苫小牧市立病院 小児科医師 住川拓哉氏

留萌歯科医師会専務理事 野田歯科クリニック

歯科医師 野田智久氏

※参加される方は、感染症対策のためマスクの着用をお願いいたします。

※託児を利用される方は、オムツやお気に入りのおもちゃなどお子さんに必要な物をご持参ください。

※新型コロナウイルス等の感染状況で、中止の可能性もあります。

**定** 150名（定員になり次第、締め切らせていただきます）

**費** 無料

**申** 6月24日(金)まで（要予約）

**問** 市・保健医療課

**TEL** 49-6050



## 市以外のお知らせ 要注意！ 山菜採り遭難

～捜索費用の一部は自己負担～

増毛町の山岳遭難事故は、過去5年間で9件発生し、そのうちの6件はタケノコ採りなどの山菜採りでした。

増毛町では捜索活動に係る費用の一部を遭難者に負担していただいています。山菜採りで入山する場合は、慣れた山でも事故につながることを忘れずに十分注意してください。

また、近年熊の目撃情報が多く寄せられておりますので細心の注意が必要です。

### 【過去の事案】

令和元年6月15日、信砂地区に山菜採りに入ったグループのうち1名が遭難。午後1時に仲間の110番通報を受け、警察署員14名、消防署員5名、増毛山岳会2名、町職員3名で捜索。道の防災ヘリ出動も発見には至らず。警察、消防で引き続き捜索したところ、午後6時過ぎに遭難者を発見しました。

### 山菜採りの心構え5カ条（北海道警察本部提供）

- ① 詳しい行き先と帰宅予定時間を必ず家族などに知らせる。
- ② 単独での入山をできるだけやめ、同行者との位置をお互いに確認する。
- ③ 目立つ服装（赤・黄色系）に配慮し、天候の急変に備え雨具や保温効果の高い被服を携帯する。
- ④ 携帯電話、笛、鈴、ラジオ、非常食などを携帯する。
- ⑤ 迷ったら自分の位置を冷静に判断し、落ち着いて行動する。むやみに歩き回らないで、捜索隊に発見されやすい場所を探す。笛、ラジオ、鏡の反射などで捜索隊への合図をする。

**問** 増毛町山岳遭難防止対策協議会  
（増毛町役場商工観光課）

**TEL** 53-3332

**問** 留萌警察署

**TEL** 42-0110

## 登録統計調査員を募集しています

▼市では、統計調査の際に調査票の配布等を行う統計調査員に登録していただける方を募集しています。調査員にご登録いただいた方には、統計調査の際に市からご連絡させていただきます（年度により実施する調査や調査員の必要人数が異なるため、全ての方にご連絡できるとは限りません）。

統計調査員は2～3か月程度の期間で任命され、非常勤の公務員として勤務していただきます。詳細はお問い合わせください。

**問** 市・総務課

**TEL** 42-1801

## 市以外のお知らせ 7月は「社会を明るくする運動」強化月間です

▼7月1日（更生保護の日）から1か月間は「社会を明るくする運動」強化月間です。地域住民の連携を強め、犯罪や非行を抑制する力を増進することを目的として、啓発活動を行います。



### ●「社会を明るくする運動」主な活動

**内** ◎街頭啓発活動

◎児童生徒「標語・作文コンテスト」

**問** 留萌地区保護司会

（留萌更生保護サポートセンター）

**TEL** 42-0055

## 市以外のお知らせ バイクの交通事故防止について

▼北海道では例年、6月以降にバイクの交通事故死亡事故が増加しています。

次の点に注意しながら安全な走行を心掛けましょう。

- バイクを運転する際には、車間距離をしっかりととり、他の自動車の死角に入らないように気を付けましょう。
- スピードの出し過ぎによるカーブでの路外逸脱、無理な追い越しによる正面衝突に注意しましょう。
- バイク仲間とのツーリングは、時間と計画にゆとりをもった計画を立て、運転経験が浅い人に合わせた走行を心掛けましょう。

**問** 留萌警察署

**TEL** 42-0110



# 道営住宅入居者募集について

## ●道営住宅の入居者募集を行います

- ◆ 申込書配布期間 令和4年6月9日(木)～6月22日(水)
- ◆ 受付期間 シルバーハウジング住宅 令和4年6月13日(月)～6月15日(水)  
その他の住宅 令和4年6月20日(月)～6月22日(水)  
※シルバーハウジング住宅と分けての募集になります。
- ◆ 抽選会 令和4年6月28日(火) ※コロナウィルス感染予防のため公開中止となりました。
- ◆ 案内配布、受付場所 留萌振興局建設指導課(庁舎3階)
- ◆ 申込条件(共通)
  - 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入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと
  - ④入居申込者及び同居者に過去、道営住宅での未納家賃等がないこと
 ※応募が募集戸数を上回った場合は、抽選で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。(シルバーハウジング住宅の申込は除く)  
 ※記載事項以外の詳細な申込条件については、募集案内配布時にお知らせします。
- ◆ シルバーハウジング住宅
  - ①高齢者(令和4年6月15日時点で満60歳以上の者)の単身世帯であって自炊が可能な程度の健康状態であるが、身体機能の低下等が認められ、独立して生活するには不安があると認められる方
  - ②道が指定する緊急通報システムへ加入を承諾される方(有料)
  - ③市税の滞納がない方
 ※記載事項以外の詳細な申込条件については、募集案内配布時にお知らせします。

- ◆ 募 集 団 地  
一般向け住宅 ※単身者は申込できません。

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉27号棟	S49(H16)	1戸	2LDK(301)	61.5㎡	16,700～32,700円
泉28号棟	S50(H15)	1戸	3LDK(302)	68.0㎡	19,300～37,900円

- 子育て世帯向け住宅 ※単身者は申込できません。

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
サンセット留萌B棟	H25	1戸	2LDK(209)	58.5㎡	19,000～37,200円

- シルバーハウジング住宅 ※単身世帯向け住宅

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
サンセット留萌A棟	H24	1戸	2LDK(104)	48.7㎡	15,700～30,900円

- ◆ 注 意 事 項
 

注1 家賃は、その世帯の収入や扶養家族等により異なります。	注4 共益費が、別途毎月かかります。
注2 駐車場料金は、別途毎月かかります。	注5 入居できる時期は、7月中旬以降となります。
注3 駐車場は1戸につき1区画用意してあります。(2台目の駐車は認めていません。)	注6 申込をされる場合は、印鑑・所得を確認できる書類をご持参願います。
	注7 犬、猫などのペットを飼育することは禁止しています。

問 留萌振興局建設指導課 TEL 42-8451

# 温水プール「ぷるも」一般開放のご案内

▼温水プールぷるもは、今年度も7月より次の通り一般開放します。プールの利用に当たっては、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。また、密集する恐れのある採暖室については休止していますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては休館する場合がございます

## ●開放日・時間

期間	7月1日(金)～7月22日(金)	7月23日(土)～8月17日(水)	8月18日(木)～9月30日(金)
時間	水曜日 16:00～20:00	木・金・日曜日 10:00～16:00	水曜日 16:00～20:00
	土曜日 10:00～20:00	水・土曜日 10:00～20:00	土曜日 10:00～20:00
※ただし、12:00～13:00は昼休みのため、休館となります			

## ●利用料金

区分	一般・学生	高齢者・障がい者	高校生	中学生	小学生
個人使用 1回券	510円	310円	260円	160円	110円
回数券 (6枚綴り)	2,550円	1,530円	1,230円	720円	510円

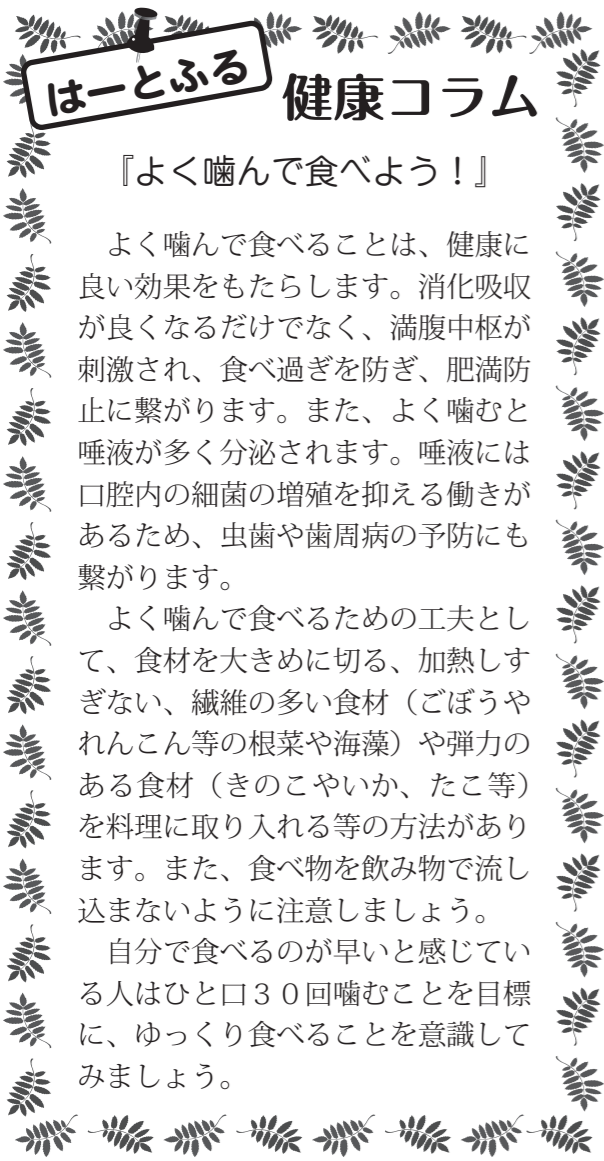
## 利用における注意点

- ・施設内では、スタッフ及び掲示板の指示に従ってください。
- ・使用可能箇所は、2階25mプールのみとなります。水泳キャップの着用が必要です。
- ・プール内にはガラス製品や貴金属の持ち込みはできません。
- ・化粧などをされている方については、プール内へは入れません。
- ・未就学児が使用する場合は、原則未就学児1名につき保護者1名の同伴が必要となります。また、保護者1名に対し、未就学児2名が使用する場合、誓約書に署名していただき、保護者責任のもと利用していただくこととなります。
- ・安全上、小学校2年生以下のご利用にはプール内への保護者の同伴が必要となります。(保護者の利用料は各区分によります)

## 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。
- ・プール外でのマスクの着用にご協力ください。
- ・手指の消毒にご協力ください。
- ・大きな声での会話をお控えください。

問 教育委員会生涯学習課 TEL 42-0435



# はーとふる 健康コラム

## 『よく噛んで食べよう!』

よく噛んで食べることは、健康に良い効果をもたらします。消化吸収が良くなるだけでなく、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止に繋がります。また、よく噛むと唾液が多く分泌されます。唾液には口腔内の細菌の増殖を抑える働きがあるため、虫歯や歯周病の予防にも繋がります。

よく噛んで食べるための工夫として、食材を大きめに切る、加熱しすぎない、繊維の多い食材（ごぼうやれんこん等の根菜や海藻）や弾力のある食材（きのこやいか、たこ等）を料理に取り入れる等の方法があります。また、食べ物を飲み物で流し込まないように注意しましょう。

自分で食べるのが早いと感じている人はひと口30回噛むことを目標に、ゆっくり食べることを意識してみましよう。

## 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。

7日(火)	1歳6カ月児 (R 2年11月生まれ)
14日(火)	9カ月児 (R 3年8月生まれ)
21日(火)	3歳児 (R 1年5月生まれ)
28日(火)	4カ月児 (R 4年2月生まれ)

※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。

9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）】

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。

9日(木)		9:30～11:30
-------	--	------------

※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## 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 ※20:00以降は入館できません

【6月のイベント】 ※各イベントには事前申込みが必要です。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。

4日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
8日(水) 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番地)
11日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑩「熱中症(熱中症になりにくい生活について・熱中症への適切な対応)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
11日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「長引く咳の正体は？」 講師:たけうち内科循環器内科医院 呼吸器科 医師 竹内 祥子 氏
25日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座⑫「痛み(痛みの仕組みを学び、快適な生活を送る工夫を学びましょう)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
28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)

≪基礎老年医学講座前期 延期の振替日時のお知らせ≫

4日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座③(2/12延期分)「肥満(肥満と生活習慣病の関係を学んで健康に生かしましょう)」
18日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座④(2/26延期分)「脳梗塞(脳梗塞の仕組みと予防について学びましょう)」

≪運動教室に参加してみませんか?≫毎週木曜日、運動教室開催中!!

開催時間	教室名	内容
10:00～11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。

≪より道の部屋・サロンの利用について≫ 買物への道中の休憩場所などお気軽にご利用ください。



**6月12日の日曜当番医院** **藤田クリニック** 宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

## ◎第2回留萌市温泉施設送迎車両(おんタク)利用者アンケートについて

▼市では、公衆衛生対策から行政が交通手段を確保する必要性を検証することを目的として、令和2年10月より温泉施設送迎車両運行実証実験を行っており、利用者に対しても、実験内容について継続的なアンケート調査を実施して、定期的に検証しているところです。

第2回利用者アンケートは、本年2月に50名程度を対象に調査票を配布し、31名から回答をいただいたところです。今回は特に、「自宅にお風呂がない」、「あっても利用できない」と回答した20名の方からのご意見を中心に検討した結果、温泉施設での滞在時間に不満があることが判明しました。これを受けて市としては、入浴などの時間が2時間程度確保できるよう、下記のとおり時間変更しております。これからは市民の皆様のご利用をお待ちしております。

### 【変更内容】

行き時間：11時 現行どおり  
帰り時間：13時→14時に変更

### 【運行状況】

**日** 毎週2回(火曜日、金曜日) **所** 発着場所：るもいプラザ(開運町3丁目)  
**費** 片道150円  
※時間変更については、5月24日(火)からの変更を予定しています。  
**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

**6月の催し**

**大人のための朗読会** **開催中止** **日** 6月14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** 6月26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 教育委員会教育政策課 ☎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4年4月末現在

・総人口	19,516人 (+34人)
・男	9,427人 (+56人)
・女	10,089人 (-22人)
・世帯数	11,030世帯 (+86世帯)

※( )内は前月比

人口動態

令和4年4月届出分

・出生	4人	・転入	393人
・死亡	24人	・転出	344人

納税について

●今月納期の市税 ・市道民税 1期 納期限6月30日(木)

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

■留萌市応援寄附金など ふるさと納税課 ☎56-5001

■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 教育政策課 ☎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

6月は土砂災害防止月間です

国では、防災、減災の取組の一環として、梅雨や台風の時期を迎えるに当たり、国民一人ひとりが土砂災害の防止及び被害の軽減の重要性について認識し、理解が深められるよう、毎年6月を「土砂災害防止月間」として定めています。

次の注意事項を参考に、今一度土砂災害への備えを確認しましょう。

■危険箇所を確認しましょう！

市内における土砂災害の危険がある「土砂災害警戒区域」は、防災ガイドマップもしくは市ホームページで確認できますので、お住まいの周辺に土砂災害警戒区域がないか、改めて確認しておきましょう。

■土砂災害警戒情報に注意しましょう！

大雨により土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに発表される「土砂災害警戒情報」が出た時は、テレビやラジオなどを活用して情報収集を行い、市からの避難指示の発令に備えて直ちに避難の準備を進めましょう。

また、この情報が発表される前でも、身の危険や土砂災害のおそれを感じたときは、早めの避難を心がけてください。

避難情報等 (警戒レベル)			河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
			浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5相当 氾濫発生情報 大雨特別警報(土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~				
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4相当 氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3相当 氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	2相当 氾濫注意情報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1相当

市区町村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

問 市・危機対策室 ☎ 56-5005

FM76.9MHz

# エフエムもえるで留萌地域の情報発信中!!

～ 防災から地域の話まで留萌地方の情報は、ラジオからもスマホからも聴こえるマチの回覧板 76.9MHz エフエムもえるでGet! ～

留萌市民はもちろん  
全国各地に  
留萌の情報が  
広がっているよ!



一般社団法人日本コミュニティ放送協会(JCBA)公認

## 防災通知機能付ラジオアプリ

レディモ

# Radimo

ダウンロード  
無料!

課金  
なし!

レディモ <https://musicbird.jp>



いつでもどこでもスマホでラジオが聴ける!



留萌地域の防災・緊急情報が文字で受けとれる!



ライフライン情報が文字で受け取れる!

などなど... 今すぐ無料アプリ「レディモ」で、エフエムもえるを聴こう!



iPhone / iPad



Android



# 6500

## ダウンロード!!

(留萌市の3人に1人)



いつでも、誰でも  
ラジオ番組を  
作れる!

### FMC

エフエムもえるメンバーズ  
クラブへ入会してね!  
(年会費千円)

どんな番組にする?  
番組企画書を  
作ってみよう!

FMCが  
番組づくりを  
サポート!  
安心してね!

FMCに入会して

一緒にまちづくりませんか?

ラジオの向こうには、あなたの情報(番組)を  
待っている人がいます!

エフエムもえる

<http://www.moeru.fm>



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



## 企業の、組織の、個人の協働をサポート!

NTT東日本のオンラインストレージ

# コワークストレージ

使いやすい、テレワーク時のデータ持出・保管も安心です!

ポイント  
1

ご自宅でも出張先でも  
大切な資料にかんたんアクセス



ポイント  
2

デスクトップ感覚で  
使える  
高い操作性!

Windows標準のエクスプローラーと同じ感覚で  
クラウド上のファイルを扱うことができるから、  
新たな操作を覚える必要がありません。

※Windowsは、米国Microsoft corporationの米国及び  
その他の国における登録商標または商標です。  
Windowsの正式名称はMicrosoft (R)  
Windows (R) Operating Systemです。

ポイント  
3

安心の国内データ保管、  
強固な情報セキュリティ!

データは国内のデータセンターで保管。  
詳細かつ柔軟な権限設定、データの暗号化など、  
充実した情報セキュリティ機能で安全に使えます。

ポイント  
4

リーズナブルで  
導入しやすい  
料金体系!

SOHO、中堅・中小企業でも利用者しやすい  
月額2,750円(100GB/5ID) からプランをご用意。  
企業規模にあわせてプランを選べます。

※ご利用にはフレッツ光などのインターネット接続およびプロバイダサービスのご契約が必要です。 ※全国(NTT西日本エリア含む)でご契約、ご利用いただけます。  
※最低利用期間はありません。 ※月の途中での新規お申し込み・解約の場合、月額利用料金については、日割り計算を適用します。

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)

K22-00199 [2205-2304]