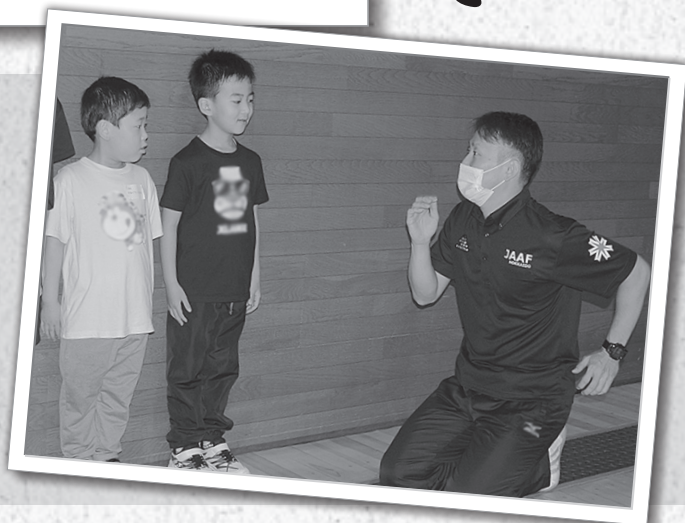




腕を振って
アゴを引いて

留 萌市スポーツセンター
1で5月28日、るも
いスポーツクラブ「このゆ
びとまれ」主催の「運動会
前の小学生☆走り方教室」
が開かれました。
参加した市内の小学生37
人が、体の軸を真っすぐ
にして腕を大きく振るなど、
速く走るためのコツを学
び、一等賞目指して、練習
に励んでいました。



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 - ③ 特集／留萌市応援寄附の運用状況について
- ④ - ⑩ 暮らしのお知らせ
- ⑪ 療育相談会の開催
- ⑫ - ⑬ 健康ひろば
- ⑭ 連載／災害への備え④
- ⑮ 留萌市情報アンテナ

◆令和3年度 活用事業

令和3年度は、留萌市応援基金を取り崩し、29の事業を実施しました。そのうち6つを紹介します。なお、その他の事業については、市ホームページで公表していますのでご覧ください。
市では、より良いまちづくりのため、今後も寄附金を効果的に活用していきます。



◎音楽合宿のまち「るもい」事業 168万6,147円

音楽合宿を通じて市民が音楽にふれあう機会を創出するとともに、交流人口の拡大を目的に活用しました。令和3年度は7月から10月まで4校が訪れ、延べ約500泊しました。

◎卓球競技力強化事業 83万9,520円

令和3年4月1日から指導者人材を招き子どもたちの競技力強化に向けた取り組みを進めたことにより、個人・団体で全国出場だけでなく、大会において優秀な成績を納めることができました。さらに、卓球関係のスカウティングの実施により令和3年度中に2名の学生が他地域より移住するなど、移住促進が図られました。



◎地域戦略推進事業 125万9,222円

学校法人河合塾と包括連携協定を締結したことにより、地元高校を中心に教育を基軸とした地域振興を進めることができました。また、株式会社コンサドーレ及び一般社団法人コンサドーレ北海道スポーツクラブと包括連携協定によるスポーツを通じた地域活性化を実現しました。さらに、株式会社 VICTAS と包括連携協定を締結し、卓球を通じた地域振興に向けて子どもたちの競技力向上を図ることができました。



◎寺子屋るもいっこ事業

153万7,445円

学習サポートの場を16回開設し、延べ約70名が参加しました。元塾講師や元学校教諭らスタッフの指導により、宿題や問題集などを楽しく取り組みました。また、体験事業を7回実施し、延べ約100名が参加しました。

◎ごみ収集支援事業

62万5,200円

家庭から排出されるごみを所定のクリーンステーションにまで搬出することが困難な36世帯に対し、ごみ搬出時における負担を軽減するため、戸別にごみを収集しました。



◎産学官連携協定事業 107万8,104円



4月から翌年1月までミズダコ種苗生産試験を行い、ミズダコの基礎的な生態を把握することができました。

また、通年で海藻類養殖試験事業を行い、スジアオノリの陸上養殖試験では、出荷サイズまで成長することが確認できました。



留萌市ふるさと応援推進大使第1号に松前ひろ子さん

市では、留萌市出身または留萌市にゆかりがあり、各分野で活躍する方を留萌市ふるさと応援推進大使に委嘱し、特産品を中心とした留萌市の魅力を全国にPRしていただいています。第1号として、るもい応援歌「留萌 人情 みなと町」を発売した演歌歌手の松前ひろ子さんに委嘱しました。



留萌市応援寄附の 運用状況について

市では、「ふるさと・るもいの応援団」からの寄附を活用しながら、さまざまな事業に取り組んでいます。

問 市・ふるさと納税課 TEL 56-5001

「若者たちが萌えるまち」留萌市応援寄附

▼令和3年度は、寄附件数が延べ49,421件（個人49,408件、団体13件）、総額7億6,375万5,200円となりました。なお、地域別では、道内2,701件（うち市内17件）、道外46,720件でした。

【温かいメッセージが応援者から届きました（一部を抜粋）】昨年末も返礼品に、この味付け数の子180g3袋をいただきました。とても美味しく、お正月に親戚、家族に喜ばれました。今年も楽しみにしております。／留萌は何回も宿泊していますが、海産物が美味しいですね。／若者たちが安心して暮らせる町づくりと医療体制の充実をしてください。ほか

◆留萌市応援基金の状況（令和3年度実績）

寄附事業の区分（略称）	令和2年度末	令和3年度		合計
	累計額	活用金額	積立可能額	
(1) 萌える若者たちのまちづくり	3,308万3,841円	1,038万9,869円	974万0,938円	3,243万4,911円
(2) ふるさとの海づくり・里山づくり	4,734万9,650円	107万8,104円	2,455万5,187円	7,082万6,733円
(3) ニシン文化の継承	886万3,668円	165万0,000円	677万5,605円	1,398万9,273円
(4) 食のブランド化、食育	1,712万0,016円	13万0,702円	743万2,882円	2,442万2,195円
(5) 健康で輝きのある元気づくり	506万7,102円	87万8,870円	306万7,903円	725万6,135円
(6) 安心して暮らせる地域医療づくり	5,932万8,752円	236万9,271円	1,373万8,872円	7,069万8,353円
(7) こどもの健全な育成	6,175万7,981円	287万6,446円	312万5,443円	9,011万6,978円
(8) 市長が特に必要と認める重点事業	1億4,782万6,236円	8,559万1,758円	2億2,227万1,907円	3億1,362万5,000円
スポーツを通じて子ども達を応援	-	-	1,811万3,509円	
企業版ふるさと納税	-	-	1,100万0,000円	
基金運用益	-	-	5,106円	5,508万3,544円
新型コロナウイルス感染症対策	4,667万0,564円	81万4,000円	922万6,248円	
基金運用益	-	-	732円	16万4,000円
前各号に掲げる事業の他	-	-	16万4,000円	
合計	4億2,706万7,810円	1億0,577万9,020円	3億5,732万8,332円	6億7,861万7,122円

※令和3年度（2021年度）中の寄附金から、返礼品や返礼品の送付に係る経費を差し引いた金額と基金積立金により得られた運用益を基金への積立可能額としています。

市では、「留萌市応援寄附金（ふるさと納税）返礼品」への提供を希望する協力事業者（市内に本社または支社などがある事業者）を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。市・ふるさと納税課へお問い合わせください。

◎「『若者たちが萌えるまち』留萌市応援寄附」の詳細については、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）をご覧ください。

留萌市 応援寄附

検索

暮らし・手続き 「7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。

●7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 「国民健康保険証」の更新について

▼現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は本年7月31日(日)までとなります。なお、7月下旬に新しい保険証を郵送しますので、ご確認ください。

●その他、注意点について

※世帯主宛てに加入者全員分の国民健康保険証を簡易書留で郵送します。**不在の場合は「不在連絡票」を投函しますので、再配達手続きをお願いします。**

※8月1日までに届かない方は、**今一度「不在連絡票」が投函されていないかをご確認の上、下記へご連絡ください。**

※6月末時点の住所地に郵送します。入院中などで不在の方や、7月以降に転居される方は、郵便局で転送の手続きをお願いします。

※転出、死亡、社会保険加入の際は「国民健康保険の脱退手続き」が必要です。手続きされていない方は、市・市民課へ至急ご連絡ください。

※「限度額適用認定証」は自動的に更新されません。必要な方は、「保険証、世帯主と必要な方のマイナンバーが分かるもの」を持参し、8月以降に市・市民課（市役所本庁舎1階2番窓口）で手続きしてください。

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 7月20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 7月19日(火)まで(土・日曜日を除く)
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 メールアドレス

暮らし・手続き 「国民年金保険料免除などの申請」について

▼保険料が収め忘れの状態でも万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や、「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。住民登録をしている各市町村の国民年金窓口で手続きしてください。申請書は窓口にて備えてあります。令和4年度の免除などの受付は、7月1日(金)からとなり、令和4年7月分から令和5年6月分までの期間を対象として審査を行います。また、法律の改正により、2年1カ月前の月分までさか上り、免除申請することができるようになりました。

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 新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う納税の減免のご案内

▼新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、収入に相当な減少があった方など、一定の要件を満たす方は、納税の減免の対象となります場合があります。いずれも手続きが必要となりますので、まずは電話で下記へご相談ください。

●主な対象税目

【国民健康保険税の減免】

問 市・税務課 TEL 56-5004

【後期高齢者医療保険料納付の減免】

問 市・市民課 TEL 42-1805

【介護保険料納付の猶予・減免】

問 市・介護支援課（はーとふる内）

TEL 49-6070



暮らし・手続き 公職の候補者の選挙運動に関する収支報告書要旨

▼令和4年2月20日執行の留萌市長選挙における選挙運動に関する収入、支出の報告を公職選挙法第192条第2項の規定により報告します。

- 選挙の種類 令和4年2月20日執行 留萌市長選挙
- 選挙運動費用の法定制限額 4,515,070円
- 報告書の要旨

候補者名 中西 俊 司			
収入の部	寄附	61,600円	附
	その他の収入	600,000円	
	合計	661,600円	
支出の部	人件費	60,000円	
	家屋費	選挙事務所費	6,600円
		集会会場費	—
	計	6,600円	
	通信費	5,000円	
	交通費	—	
	印刷費	191,100円	
	広告費	383,001円	
	文具費	—	
	食糧費	—	
雑費	—		
合計	645,701円		

問 市・選挙管理委員会 TEL 42-1908

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

「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)

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-ネクスト- 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) https://next-juku.net/

留萌観光協会 インフォメーション TEL 0164-43-6817

観光施設情報 市内の観光施設を夏を満喫★ 北海道スタイル実施中 ご理解・ご協力をお願い致します

最新情報については 留萌観光協会 ホームページ をご確認ください!

黄金岬海浜公園 #磯方二釣り #日本の夕陽百選 #キャンプ場あり 24時間トイレ/炊事場

沖見浜中海浜公園 海水浴場に関する情報は留萌観光協会ホームページをご確認ください。

礼受牧場 9:00~18:00(月)定休 #トリム営業中 #ソフトクリーム #るもい浜焼き

千望台休憩施設 9:00~17:00 #五十嵐徳太郎像 #ハート♥オブジェ Heart Land Cafe オープン 6月11日(土)~9月中旬

状況により内容が変更となる場合がございます。

留萌市 海のふるさと館 9:00~18:00 入場無料 #郷土資料館 #歴史・文化

参加者募集中! 第2回 「大音の留萌」 郷土学習講座 7月20日(水) 18時30分~ 定員20名/申込制

おみやげ処 お勝手屋 留萌 観光案内所 TEL 0164-43-4333

暮らし・手続き スマートフォン教室の開催について

▼留萌市ではスマートフォン未所有者、スマートフォン操作に不慣れな市民を対象とした、初心者向けのスマートフォン教室を開催します。初めてスマートフォンに触れる方にも楽しく学べる体験型教室です。この機会にぜひご参加ください。

●教室内容

- ①外観の説明、各種ボタンの紹介
- ②電源の付け方からデスクトップ画面まで
- ③スワイプと文字入力について説明
- ④電話のかけ方
- ⑤インターネットの使い方
- ⑥Googleアカウントを作成
- ⑦gmailの基本操作
- ⑧地図アプリの使い方
- ⑨LINEの使い方
- ⑩YouTubeの使い方
- ⑪今日使用したスマートフォンを買う時の注文方法
- ⑫マイナンバーカード、マイナポイントについての紹介

日 第1回 7月7日(木) 第2回 7月27日(木)
第3回 9月1日(木) 第4回 9月29日(木)
13:30～15:30 計120分
※講座進捗状況により最大1時間程度終了が遅れる可能性があります。

所 留萌市中央公民館 研修会議室B

定 15名

対 市内在住のスマートフォン未利用者（またはガラケー利用者）
スマートフォンを利用しているが、使い慣れていない方（スマートフォン初心者）

費 無料

講師 留萌市スマホ教室担当 半田
(受託業者：北日本コンピューターサービス株式会社)

問 留萌市スマホ教室担当
(受託業者：北日本コンピューターサービス株式会社)

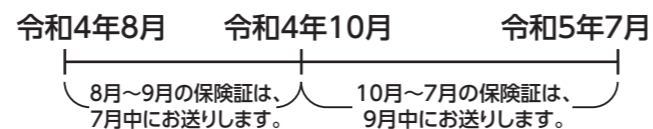
TEL 080-2802-0269

暮らし・手続き 後期高齢者医療制度～保険証（被保険者証）の一斉更新について～

●「令和4年度は保険証が2回交付されます」
▼現在ご使用の保険証、減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）、限度証（限度額適用認定証）は、7月末で有効期限が満了します。

1回目 7月末までに新しい保険証（黄色）、新しい減額認定証・限度証（いずれも水色）を送付します。新しい有効期限は、保険証が令和4年9月30日、減額認定証・限度証が令和5年7月31日までです。

2回目 窓口負担割合見直しに伴い、9月中にすべての被保険者の方を対象に新しい保険証を送付します。（窓口負担割合が変更とならない方もいます）



なお、新たに減額認定証・限度証の交付対象となる方は、市・市民課窓口へ申請してください。

●減額認定証の交付対象者
(次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方)

区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税の方のうち、次のいずれかに該当する方 (1)世帯全員の所得が0円の方 (公的年金収入のみの場合は、受給額が80万円以下) (2)老齢福祉年金を受給している方
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税で区分Ⅰに該当しない方

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

暮らし・手続き 新型コロナワクチン追加接種（4回目）のお知らせ

▼追加接種（4回目）の開始時期は、7月11日からを予定しています。接種対象者につきましては、既に3回目まで接種を終えられた60歳以上の方と、18歳から59歳までの方で基礎疾患を有する方及びその他重症化リスクが高いと医師が認める方で、3回目接種から5カ月を経過した方となります。

●追加接種に係る接種券の発送時期

4回目の接種券については、3回目接種をした日から5カ月を経過した60歳以上の方を対象に6月下旬から随時発送しますので届くまでお待ちください。

●接種予約について

接種券が届きましたら、案内を読み、ワクチン接種を希望する場合は必ず予約が必要となりますので手続きを忘れないようにしてください。

予約受付については、新型コロナワクチン接種案内センターへの電話予約（フリーダイヤル0120-055-355）、または、インターネットによる予約をお願いします。

●18歳から59歳までの方で基礎疾患等を有する方への追加接種に係る接種券について

18歳から59歳までの方で、すでにコロナワクチンを3回接種している方については、基礎疾患を有している方及びその他重症化リスクが高いと医師が認める方が追加接種の対象となります。そのため、接種を希望する方は、コロナワクチン接種券発行申請書を市ホームページからダウンロードし、郵送または、は一とふるで直接お手続きをお願いします。

なお、申請書を提出された方への接種券の発送につきましては、3回目接種から5カ月経過する時期に発送します。

問 市・新型コロナワクチン接種対策室

TEL 56-1507

暮らし・手続き マイナポイントの申請について

▼国では、令和4年9月末までにマイナンバーカードを申請し、新規取得した方等に総額20,000円分相当のポイントが付与されるマイナポイント第2弾を実施中です。

健康保険証の利用登録、公金受取口座登録によりそれぞれ7,500円分のポイントが付与されることとなっておりますが、ポイントを取得するには、登録がお済みの方でも6月30日に始まる申請手続きが必要とされました。

申請手続きはお持ちのスマートフォンなどでも可能ですが、るもいプラザ2階 まちなか賑わい広場内に設置している「留萌市マイナサポート窓口」、市・市民課でも申請のサポートをしておりますので、ぜひご利用ください。

1. マイナポイント事業期間

令和5年2月28日まで

2. 申請に必要なもの

申請内容	必要なもの			
	マイナンバーカード	4桁暗証番号	ご利用のキャッシュレス決済	口座情報の分かるもの(通帳など)
マイナンバーカード新規取得分	○	○	○	
健康保険証利用登録分	○	○	○	
公金受取口座登録分	○	○	○	○

3. 窓口開設期間

(1)留萌市マイナサポート窓口

日 令和4年5月26日～令和5年3月31日
10:00～18:00(水曜定休)

所 留萌市開運町3丁目

るもいプラザ2階 まちなか賑わい広場

(2)留萌市役所市民課 開庁時常時開設

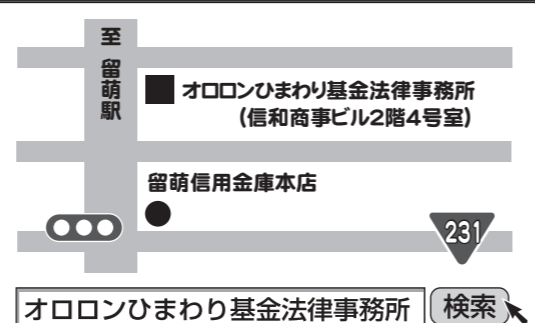
問 市・市民課

TEL 42-1805

オ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
一般社団法人 日本葬文化調査協会 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
※携帯・自動車電話・PHSからもご利用になれます。

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

市以外の お知らせ 第47回「留萌市民芸術祭」参加団体・個人募集

▼芸術文化の振興と留萌文化を創造するため、市民が行う美術工芸、音楽、舞台、文芸など芸術文化活動の総合的な発表と展示の場として留萌市民芸術祭を開催します。市内で文化活動を行っている団体、個人を募集します。

●合同発表会(ダンス、バレエ、舞踏など舞台部門)

日 9月25日(日)午後 所 留萌市文化センター
申 締め切り：8月5日(金)

●合同展示会(写真、絵画、切り絵など展示部門)

日 9月21日(水)～25日(日) 所 中央公民館ロビー
申 締め切り：8月31日(水)

※新型コロナウイルスの影響で中止する場合があります。

問 NPO法人留萌市文化会議 小沼聖一

TEL 090-4878-5063

市以外の お知らせ 「放送大学10月入学生募集」について

▼放送大学では、2022年度10月入学生を募集しています。

授業は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学分野など約300科目があります。関心のある科目を自由に選ぶことができ、1科目だけでも学ぶことができます。

ご希望の方には、無料で詳しい資料を送付しています。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、放送大学ホームページ (<https://www.ouj.ac.jp/>) をご覧ください。

日 出願期間：

- ・1回目 6月10日(金)～8月31日(水)
- ・2回目 9月1日(水)～9月14日(水)

費 授業料：1科目11,000円(半年間)
※入学金が別途かかります。

問 放送大学北海道学習センター

TEL 011-736-6318

市以外の お知らせ 令和4年度「自衛官候補生など募集」のお知らせ

▼自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生などを募集しています。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、自衛官募集のホームページ (<http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>) をご覧ください。

●自衛官候補生、一般曹候補生の募集

対 18歳以上33歳未満の方

内 試験日：

◎自衛官候補生 受付時にお知らせします

◎一般曹候補生(1次)

9月15日(水)～18日(土)のうち1日

申 7月1日(金)～9月5日(月)の募集期間までに下記へお申し込みください。

※自衛官候補生(男子および女子)は、年間を通じて募集しています。

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 明治安田生命 大人の塗り絵コンクール作品募集

▼明治安田生命では、40歳以上を対象に「大人の塗り絵」作品を募集しています。本コンクール専用「大人の塗り絵」10種類から選定ください(応募は1人1点までとさせていただきます)

日 応募期間：6月6日(月)～8月31日(水)

内 描画素材：自由(色鉛筆、絵具等)

表彰基準：塗り絵をいかに楽しめたか

表彰：2,000点(金賞5点、銀賞10点、銅賞15点、佳作70点、その他特別賞)

応募方法：専用の「応募フォーム」にて受付(WEB)

問 明治安田生命保険(相) 旭川支社滝川営業部 留萌出張所

TEL 42-0783

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内)

TEL 49-6060

市以外の お知らせ 知っていますか?道の「苦情審査委員」制度

▼道が行った業務や制度の内容を審査する制度が、「北海道苦情審査委員」制度です。皆さん自身の利害に関する苦情であれば、苦情審査委員に申立てができます。皆さんに代わって、苦情審査委員が公正で中立的な立場から、道の関係機関に対し、必要な調査などを行います。審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。もちろん、個人情報保護にも十分配慮します。

苦情申立ての窓口は、道庁の道政相談センターまたは留萌振興局総務課です。苦情申立書及びリーフレットを用意しています。

北海道公式ホームページから苦情申立書をダウンロードできます。(https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou-mousitate.html)

苦情の申立て方法 北海道 検索

苦情申立書に必要な事項を記入し、苦情申立ての窓口へ提出してください。また、郵送、ファックス、メールでも申立てができます。

※電話での受付は行っていません。

問 北海道総合政策部知事室道政相談センター 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

TEL 011-204-5523(直通)

FAX 011-241-8181

メ-ル kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

問 留萌振興局総務課

TEL 42-8404

選挙 「第26回参議院議員通常選挙」について～あなたの一票を大切に～

▼第26回参議院議員通常選挙は、7月10日(日)が投票日です。

●入場券の送付 入場券は郵送により届きます。

●投票所 入場券に投票所が記載されています。

●投票用紙 選挙区と比例代表の2種類です。

●期日前投票 投票日当日に仕事やレジャーなどで投票所へ行くことができない方は、期日前投票をすることができます。予定の期日で選挙が執行される場合、次の日程で開設します。

所 市役所本庁舎1階

日 6月23日(水)～7月9日(土) 8:30～20:00

所 市立留萌図書館視聴覚室

日 7月3日(日)～7月7日(水) 10:00～19:00

●不在者投票 長期出張により滞在先の市町村で投票する場合や指定施設(病院や老人ホームなど)で投票する場合は、次の日程で不在者投票をすることができます。

日 6月23日(水)～7月9日(土)

問 市・選挙管理委員会事務局

TEL 42-1908

教育・文化・スポーツ 「いきいきクッキング教室」に参加しませんか

▼20歳以上の方を対象にした「いきいきクッキング教室」を開催します。旬の食材を使った簡単ヘルシーメニューを楽しく学びましょう。

日 7月28日(水) 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

定 10人(定員になり次第締め切り)

費 500円

申 7月20日(水)までに下記へお申し込みください。 ※当日はエプロン、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(はーとふる内))

TEL 49-6050

ラス LAS英数塾 受講生募集 留萌市沖見町3丁目 TEL(0164)42-1743

※対象：大学受験予定の中学生・高校生
※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

●通年受講、【春期・夏期・冬期】各講習 【中学生：英語・数学】
●受講体験(英語または数学) 45分無料 【高校生：英語・数学・古典】

申し込み 随時!

一歩前に踏み出そう!仲間が、仕事待っている!

「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

Chao ちゃお

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

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)

「療育相談会」の開催

発達や成長、障がいなど、子育てに心配のある方のさまざまな相談や疑問などについて、専門的な知識をもった職員が対応します。お気軽にお問い合わせください。

- 1 対象 留萌市民
 - ・子どもの成長や発達、障がいについて相談したい保護者、家族 等
- 2 対応 子ども発達支援センター職員
 - ・センター長、児童発達支援管理責任者、相談支援専門員
専門職員（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士） 他
- 3 会場 留萌市子ども発達支援センター
留萌市沖見町4丁目62番地8
- 4 実施日 7月29日(金) 10:00～12:00、13:00～16:00
8月26日(金) 10:00～12:00、13:00～16:00
9月30日(金) 10:00～12:00、13:00～16:00
- 5 予約 相談をご希望の方は、下記電話番号にご予約ください。
予約状況によっては、ご希望に添えない場合もあります。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクは必ず着用してください。

※相談当日は必ず検温し、健康を確認してください。

※発熱や風邪症状などのある場合は参加をお断りすることがあります。



問 留萌市子ども発達支援センター TEL 42-1109 (担当：五十嵐、柳谷)

「後期高齢者医療制度」のお知らせ

～令和4年度の保険料お支払いについて～

▼令和4年度の保険料は、7月中旬に通知書を郵送してお知らせします。

●保険料の計算方法

均等割 【1人当たりの額】 5万1,892円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (R3年中の所得-最大43万円) × 10.98%	=	1年間の保険料 【限度額66万円】 ※100円未満切り捨て
------------------------------	---	--	---	-------------------------------------

※1年間の保険料の上限額は66万円となります。

※年度の途中で加入した場合は、加入した月からの月割で計算します。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いた額です。

●保険料の軽減

①均等割の軽減

軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。また、被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。昭和32年1月1日以前に生まれた方の公的年金などに係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主および世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合
	令和4年度
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	7割
43万円 + (28.5万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5割
43万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数) + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2割

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・給与などの収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入した際に被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割が掛からず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(51,892円→25,946円)

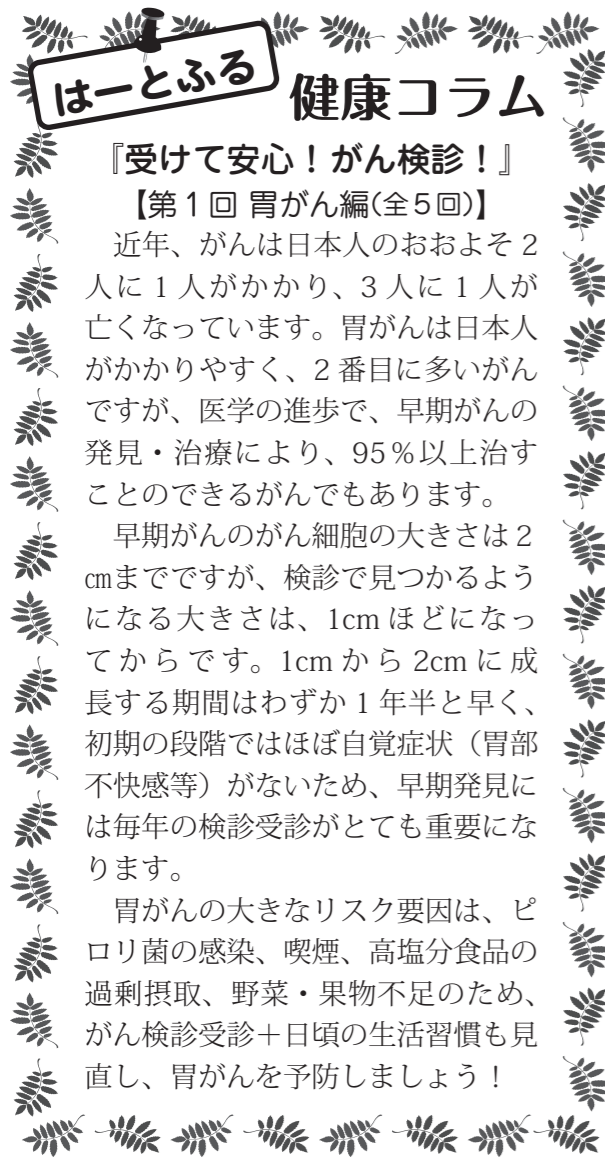
※被用者保険とは、協会けんぽなどの主に社員が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません。

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



はーとふる 健康コラム

『受けて安心！がん検診！』

【第1回 胃がん編(全5回)】

近年、がんは日本人のおおよそ2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっています。胃がんは日本人がかかりやすく、2番目に多いがんですが、医学の進歩で、早期がんの発見・治療により、95%以上治すことのできるがんでもあります。

早期がんのがん細胞の大きさは2cmまでですが、検診で見つかるようになる大きさは、1cmほどになってからです。1cmから2cmに成長する期間はわずか1年半と早く、初期の段階ではほぼ自覚症状(胃部不快感等)がないため、早期発見には毎年の検診受診がとても重要になります。

胃がんの大きなリスク要因は、ピロリ菌の感染、喫煙、高塩分食品の過剰摂取、野菜・果物不足のため、がん検診受診+日頃の生活習慣も見直し、胃がんを予防しましょう！

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。

5日(火)	1歳6カ月児(R2年12月生まれ)
12日(火)	9カ月児(R3年9月生まれ)
19日(火)	3歳児(R1年6月生まれ)
26日(火)	4カ月児(R4年3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。

7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)】

◎18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。

7日(木)		13:00~15:00
-------	--	-------------

※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

【7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。

2日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
9日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座①「『老化』とは何か(細胞・組織・臓器の基礎的理解)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫氏
9日(土) 14:00~15:00	マンスリー健康講話「お口の健康~口腔乾燥症(ドライマウス)と口臭について~」 講師:北海道大学 大学院 歯学研究院 口腔健康科学講座 予防歯科学教室 准教授 兼平 孝氏
20日(水) 13:30~15:30	オレンジカフェ留萌in東部コミュニティセンター(南町2丁目373)
23日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座②「神経系(高齢者の神経疾患・脳卒中など)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫氏
26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)

《運動教室に参加してみませんか?》毎週水曜日、運動教室開催中!!

開催時間	教室名	内容
10:00~11:30	RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	DVDを見ながらヨガや体操、有酸素運動などを行います。
14:00~14:30	ココロとカラダ改善教室	心と体を整える体操を行います。
18:00~20:00	夜間DVDエクササイズ	DVDを見ながら自分の体力に合わせた運動が出来ます。入退室も自由!

《施設利用申し込みについて》

るもい健康の駅では、内容が健康づくりに資する地域の集まりや勉強会など営利目的以外での集いの場として「ホール、サロン、会議室」を無料で貸出し致しております。その他、厨房は1時間500円で利用が可能です。

※事前予約が必要となります。利用詳細につきましては、るもい健康の駅までお気軽にご連絡ください。

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



7月10日の
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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。

「移動献血車『ひまわり号』巡回のご案内」

▼新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されてきている現在においても、全道的に血液が不足している状況が続いております。留萌市内においては、下記の日程で献血車が巡回します。車内換気も常時行っていますので、献血へのご協力をお願いします。

日 所 巡回日程

日 程	場 所
8月2日(火)	10:00~12:00 留萌開発建設部前(寿町1丁目)
	13:30~14:30 留萌地方合同庁舎(ハローワーク他:大町2丁目)
	15:00~16:00 株式会社堀口組前(高砂町1丁目)
3日(水)	10:00~11:45 留萌市役所前(幸町1丁目)
	13:00~16:00
4日(木)	10:00~11:00 保健福祉センターはーとふる(五十嵐町1丁目)
	12:30~16:00 北海道留萌合同庁舎前(住之江町2丁目)
5日(金)	10:00~11:00 北海道電力留萌ネットワークセンター(末広町4丁目)
	12:30~14:30 留萌市立病院職員通用口(東雲町2丁目)
	15:00~16:00 留萌開発事務所(堀川町2丁目)

※天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

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



大人のための朗読会 **開催中止** 日 7月12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 7月24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5月末現在

・総人口	19,488人	(-28人)
・男	9,427人	(+0人)
・女	10,061人	(-28人)
・世帯数	11,012世帯	(-18世帯)

※()内は前月比

人口動態

令和4年5月届出分

・出生	8人	・転入	43人
・死亡	36人	・転出	43人

納税について

- 今月納期の市税
 - ・固定資産税 2期
 - ・国民健康保険税 1期
 納期限 8月1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
- 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④

山菜採りにご注意を

道内において山菜採りのために入山し、道が分からなくなり遭難するという事件が多発しています。

山菜採りに行かれる際は、山菜採りに伴う危険性を事前にご理解頂くとともに、次のポイントを意識するようにしましょう。

■出かける前にチェック

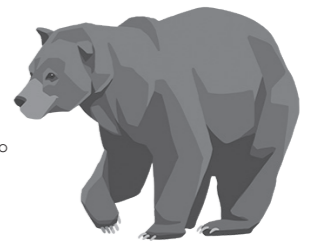
- 家族に行先地と帰宅時間を知らせましたか
- 天気予報を見ましたか
- 友人、知人と一緒ですか（複数人が望ましい）
- 寒さ対策をしていますか
- 携帯電話、ホイッスル、ラジオ、雨具、飲食物などを持ちましたか

■もし、道に迷ったら

- ・むやみに歩き回らず、風雨を避けられる場所で救助を待ちましょう。
- ・ホイッスルで大きな音を出したり、携帯電話のライトで自分の居場所を捜索隊に知らせましょう。

■ヒグマに注意

- ・ヒグマの目撃情報をテレビやラジオで確認しましょう。
- ・出没情報のある場所へは立ち入らないでください。
- ・鈴を鳴らすなど音で人の存在や接近をヒグマに知らせましょう。
- ・早朝、夕方、悪天候時などは入山しないでください。



遭難者の多くは高齢者です。山菜採りに夢中になりすぎると疲労や持病の悪化を招き、遭難の危険性が増すことから、自分の体調をきちんと管理することを忘れず、安全な山菜採りに努めましょう。

問 市・危機対策室 ☎56-5005 留萌警察署 ☎42-0110

NTT東日本のオンラインストレージ

コワークストレージなら、 使いやすく、テレワーク時のデータ持出・保管も安心です!

<p>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</p>	<p>ポイント2 デスクトップ感覚で使える高い操作性!</p>	<p>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。</p> <p><small>※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。</small></p>
 <p>コワークストレージ</p>	<p>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!</p>	<p>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。</p>
	<p>ポイント4 リーズナブルで導入しやすい料金体系!</p>	<p>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。</p>

※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]

監修・発行 留萌市政政策調整課

TEL 42-1809 FAX 43-8778

編集・印刷 株式会社留萌新聞社

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!! ～

ライフライン情報が文字でも受け取れる!



通知一覧 エフエムもえる
2022/07/●● 13:35:21
【通行止開始: 深川留萌自動車道】
07/●●(火) 13:30 現在
深川留萌自動車道(深川JCT～深川西IC)で通行止が開始されました。

7000ダウンロード!!
(留萌市の3人に1人)



レディモ <https://musicbird.jp>

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

Radimo

ダウンロード **無料!** 課金なし!

- 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・緊急情報が文字でも受け取れる!
 - ライフライン情報が文字でも受け取れる!
- などなど... 今すぐ無料アプリ「レディモ」をダウンロードしませんか!



iPhone / iPad
App Store からダウンロード



Android
Google Play で手に入れよう

いつでも、誰でもラジオ番組を作れる!

ON AIR

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しませんか?
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