

みんなでワツシヨイ
楽しい夏祭り



留 萌神社例大祭が、7月16～18日に留萌市内で行われました。町内会の子ども樽みこしが地域を練り歩き、一生懸命お祭りを盛り上げていました。

また、留萌商工会議所が中心となり、3年ぶりに露店が立ち並び、訪れた市民らが綿あめやクレープ、たこ焼きなどの露店巡りを楽しみました。

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 / マイナンバーカードをつくと5,000円分商品券プレゼント
- ④ - ⑤ 特集 / 子どもたち一人ひとりに最適な学びを届けるために
- ⑥ - ⑦ 特集 / 一人暮らし高齢者の健やかな生活へ
- ⑧ - ⑨ 特集 / 9月10日は「下水道の日」

- ⑩ - ⑮ 暮らしのお知らせ
- ⑯ - ⑰ 健康ひろば
- ⑱ 連載 / 災害への備え④②
- ⑲ 留萌市情報アンテナ

カードの申請

自分で申請
できそうだ

はい

QRコード付き申請書を持っている

はい

いずれかの方法で申請してください。
①申請書右下に掲載してるQRコードを読み取りオンラインで申請。
②申請書に証明写真を貼り、郵送で申請。

いいえ

市・市民課 (TEL42-1805) までご連絡ください。申請書を郵送致します。
※7月下旬から9月上旬にかけて、国から申請書が送付されています。まずはお手元に申請書がないかご確認ください。

お近くのカード申請サポート窓口をご利用ください

- ドコモショップ留萌店
- auショップ留萌店
- ソフトバンクショップ留萌店



今なら手軽に!

ケータイショップでマイナンバーカード

- ◇留萌市マイナサポート窓口 (要:保険証など名前の分かるもの)
- ◇市・市民課 (要:運転免許証など本人確認書類)

ポイントの申請

必要なもの
・マイナンバーカード ・4桁暗証番号
・対応のキャッシュレス決済
・口座番号のわかるもの

申請につまづいた場合

ご不明な点につきましては、マイナポイントサイト公式サイトをご確認ください。



申請するスマートフォンで申請できる

はい

9月～10月は窓口が混雑する恐れがあります。事前にマイナポイント手続きスポットで手続きを進めてからご来庁するなど、混雑の緩和にご協力ください。

マイナポイント
手続きスポット



留萌市マイナサポート窓口をご利用ください。

はい

暗証番号が4桁か
暗証番号が4桁か

いいえ

市・市民課 (4番窓口) で暗証番号の変更手続きが必要です。
※変更後ポイントの手続きも対応可能です。
カードの電子証明が切れている場合も市役所での発行手続きが必要です。
※発行後一定期間申請はできません。

◆留萌マイナサポート窓口

開設期間 令和5年3月31日(金)まで
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
(開運町3丁目)

TEL 56-4382

休館日 毎週水曜日
(年未年始 12/31～1/5)

●キャリアショップの申請サポート事業

受付期間 7月27日(水)～令和5年3月下旬

開設場所 ドコモショップ留萌店 留萌市錦町4丁目 Tel42-4020
auショップ留萌店 留萌市千鳥町1丁目 Tel56-1310
ソフトバンクショップ留萌店 留萌市花園町3丁目 Tel42-5259

○来店予約で待ち時間少なくご対応 ○9月は混雑する恐れがあります

手ぶらでOK



9月の臨時開庁などの予定

以下の日程で休日、夜間にもマイナンバーカードに関する手続きを行うことができます。

【休日】4日(日) 9:00～17:00
【夜間】5日(月)、12日(月)、
20日(火)、26日(月) 20:00まで

・マイナンバーカードの受け取り
・マイナンバーカードの申請
・マイナポイントの申請など

特集



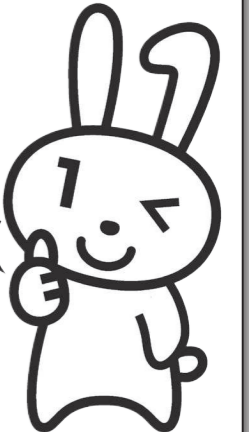
マイナンバーカードをつくと
5,000円分 商店街商品券
プレゼント!!

マイナンバーカードの作り方や、お得な情報をお伝えします。

問 市・市民課 TEL 42-1805

留萌市在住でカードを持っている人と
令和5年2月28日までに
カードを受け取った人に 商店街商品券 5,000円分
プレゼント!

※8/1以降に転入したカード所持者、受け取りまでに住民票を削除された方は対象外
※期限後の受け取りはできません



商品券の受け取りは?

●カードを持っている方 (郵送で受け取る予定の方含む)

申請不要



郵送でお届け



お届けは8月下旬～9月中を予定しています
※不在票が入っていた場合は再送の手続きを!
※一定期間経過で市に返送された場合、再送対応できません。市・窓口で受け取りとなります。

●カードを持っていない方 (左記以外の方)

カード受け取り時にお渡しします
まずはカードの申請を!

申請書はカード未所持の方全員に送付(～9月上旬頃)されます。
届かない場合は市までお問い合わせを



申請から受け取りまで最長2ヶ月かかるよ!

9月中の申請でさらに...

最大 **20,000円分** のマイナポイントがもらえる!

マイナンバーカードでマイナポイント 第2弾

お好きな
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

健康保険証としての
利用申込みで

7,500円分

公金受取口座の
登録で

7,500円分

※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弾の未申込者も含まれます。

※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、申し込むことで最大20,000円分のポイントがもらえるマイナポイント事業を行っています。ぜひご活用ください。

※マイナンバーカード新規取得での5,000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。

子どもたち一人ひとりに最適な学びを届けるために

市では、GIGAスクール構想の実現に向け、市内全小中学生一人ひとりに配備したPC端末に授業支援アプリやAI学習ツールを導入することで、誰一人取り残すことのない学びの実現を目指しています。



問 市・教育政策課 TEL 42-3006

1 人1台端末の利活用の推進に向けて

▼市では、GIGAスクール構想により、児童生徒の1人1台端末として、1,300台のPC端末購入や1人1台端末が円滑に動作するように校内ネットワーク環境の構築による一体的な整備を進めています。

また、全小中学校に授業支援アプリケーション「ロイロノート」やAIを活用した学習ツール「Qubena（キュビナ）」を導入し、1人1台端末によるICTの効果的、日常的な活用について、授業だけではなく、放課後や家庭での活用を進めています。

授業支援アプリケーション「ロイロノート・スクール」

▼「ロイロノート・スクール」とは、自分の考えをクラスで共有し学び合うことで、児童生徒の主体性を伸ばす授業を作るためのアプリです。

授業での活用例として、先生からの問題に対し児童生徒の回答をアプリ内の「カード」に入力した場合に、児童生徒一人ひとりの考え方や解き方をクラス全員で共有することができるので、先生がクラス全員の回答を一度に確認することができます。

AIを活用した学習ツール「Qubena（キュビナ）」

▼「Qubena（キュビナ）」とは、大手予備校の河合塾との包括連携協定に基づいて導入した、AI（人工知能）を活用した学習ツールです。

児童生徒によって間違え方はそれぞれであり、解決方法もそれぞれです。Qubena（キュビナ）では、間違いの原因をAIが解析し、搭載されている数万問から一人ひとりに個別最適化された問題が出題されることで、基礎から応用まで様々なレベルに応じた学習が可能となります。



◆ロイロノートの活用



【東光小学校】
早坂 康校長

授業で、児童一人ひとりの考えをクラスで共有するために活用しています。また、各家庭で音楽のリコーダーの課題曲の演奏や、外国語のスピーチ等の発表などを撮影し、その動画で評価を行うといった活用も行っていきます。



【潮静小学校】
田中克幸校長

算数の授業で自分のノートを撮影した画像をクラスで共有したり、文章問題、表の作成等の児童の考え方を共有するために活用しています。また、国語の短文作りやマス目に書く作文指導等、授業内容に合わせ、思考ツールとして活用しています。



【港南中学校】
池田和人校長

授業の交流場面において、全体で互いの考えを共有したり、グループでまとめた考えを確認したりするなどして、学習内容を深く理解するために活用しています。また、生徒が提出した学習課題等をデータとして保存し、評価材料としています。小中学校で使い慣れている「ロイロノート」の活用は、日常の授業に大変有効です。

◆Qubena（キュビナ）の活用



【留萌小学校】
石田正樹校長

授業で解く練習問題や、家庭学習用として活用しています。学級全体の進捗状況や理解度が分かるため、授業の工夫にもつながっています。Qubena（キュビナ）は、問題を解いて解答すると、AIが自動的に採点し、解説も提示されるので、分からない問題でも繰り返し解くことで、「できるようになった」を実感してほしいと考えています。



【港北小学校】
村元隆一校長

教科問わず、授業の始めに前授業の復習問題に取り組んだり、授業の終末の場面での練習問題に取り組んだりしています。また、朝学習で漢字の練習や家庭での宿題、空き時間に取り組んだり、様々な場面で活用しています。本校は完全複式学級なので教師が直接指導しない場面にも大変役立っています。



【緑丘小学校】
秋葉良之校長

新しい単元を学習する際に、今までの学習定着度を把握するための確認テストとして活用しています。また、授業終末の習熟場面や家庭学習においても活用しています。自分の理解度に合わせて先に進んだり、振り返ったりすることができるので、子どもたちは大変意欲的に使用しています。



【留萌中学校】
藤田智哉校長

前授業の振り返りや本授業の学習内容に関しての練習問題を行うことで、定着の確認を図っています。また、日常的に家庭学習の教材として活用するほか、定期テストの前には、学習の定着度と学習時間や取り組みの様子を把握するために活用しています。

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 実態調査10年の比較

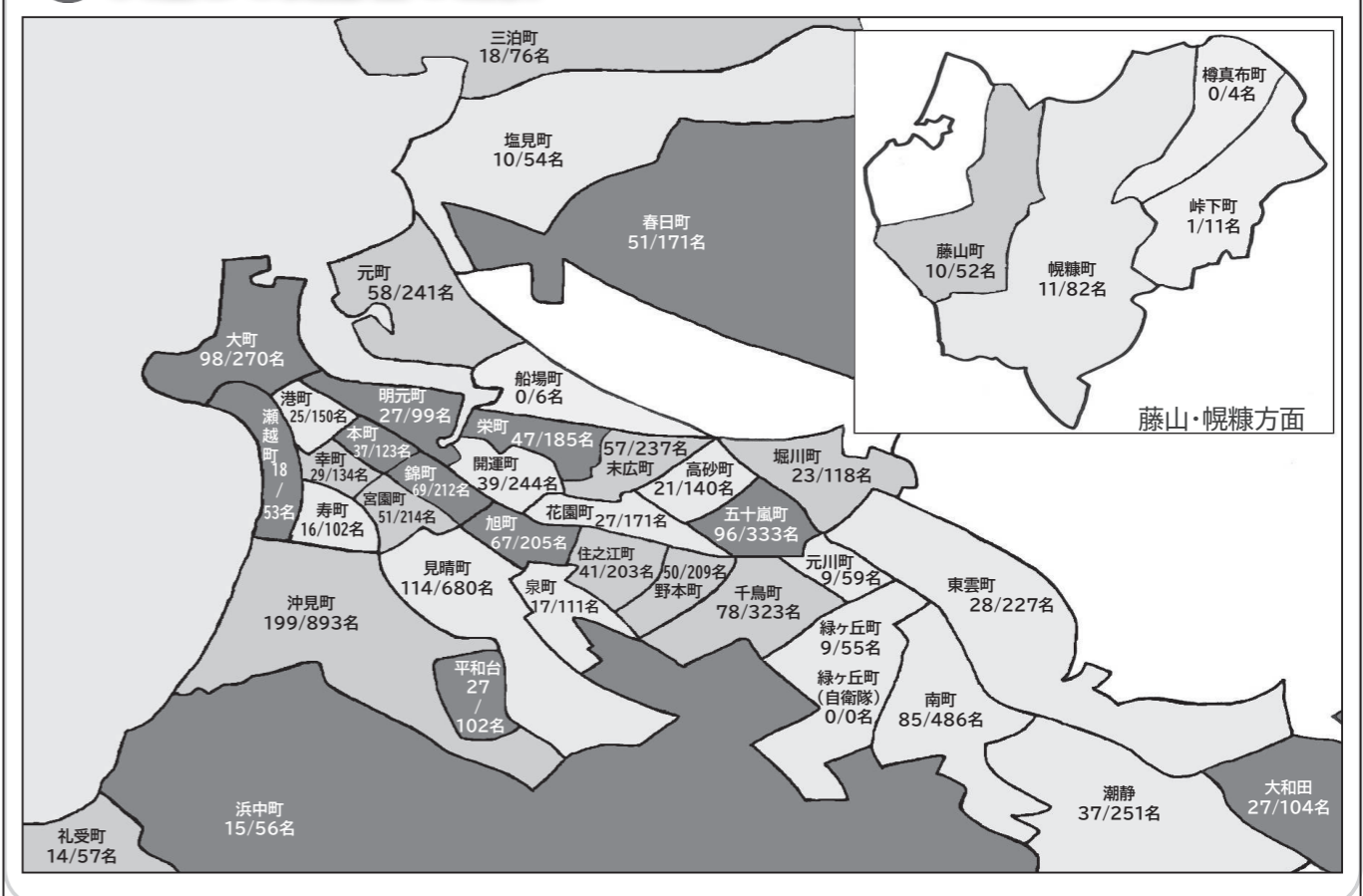
市とNPO法人るもいコホートピアでは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。65歳以上の一人暮らし高齢者は令和4年6月1日現在、1千656名と昨年より微増しています（以下、独居高齢者で統一）。

市では、住民票上の世帯情報は把握していますが、居住実態については実際に確認しないことには把握できません。そのため、市が情報を提供しNPO職員が実態調査を行い、独居高齢者の名簿を作成しています。

名簿を作成後、特に独居高齢者の方々は低栄養リスクが高いため、名簿対象者に栄養実態調査を行い、無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）につなげていきます。

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受診をお願いいたします。

一人暮らし高齢者の現状 65歳以上の高齢者数7,503名(令和4年6月1日現在) うち独居者総数:1,656名 男性:505名 女性:1,151名



留萌の一人暮らし高齢者

10年前と今の比較

令 和4年度の留萌市内における65歳以上の独居高齢者数の調査結果を報告いたします。現状をいつもの町内別地図でお示しします。皆さんの町内での独居高齢者の人数をご覧ください。留萌市には現在7千503名の65歳を超える方がおられ、そのうち1千656名が一人暮らしです。6ページの地図をご覧ください。ご自分の町内や他の町内の現状を見てください。

取

り組みの中に独居高齢者の方の健康に特に心配される項目からなる特別な健診があります。心不全や心臓細動の評価など他の健診には見られない、留萌市独自の独居高齢者の方の健康に配慮した健診です。対象者には別途お手紙で連絡いたしますので、是非受診してください。

こ

の調査は毎年6月1日を基準として市の事業として実施されています。毎年度、独居の可能性がある方に生活に関するアンケートを送付させていただき、お返事に基づいて独居であることを

こ

の調査は平成24年に開始され、以後毎年実施

町

内別での10年前の平成24年と今年の市内の独居高齢者の推移についてデータを町内別で比較してみました。大部分の町内で65歳以上の方も独居高齢者も増加しています。目を引くのは65歳以上の高齢者の増加以上に独居高齢者の増加が顕著であったことです。その中身を少し深掘りするために10年間で独居高齢者が20名以上増えた町内を表1に示しました。本調査での町内数41の内8町内で20名以上の増加が認められます。

も

ともと人口が多く大きな町内である見晴町（65歳以上人口680名）や沖見町（同893名）での独居高齢者の増加は、高齢者の自然増を反映したものかもしれませんがそれほど多くない栄町（185名）、五十嵐町（333名）、南町（同486名）、潮静（251名）、野本町（209名）での独居高齢者の増加は、背景である高齢者数の増加にとどまらず65歳以上の高齢者の中で独居世帯の割合が増えていることを反映していることが予想されます。元町では平成24年から65歳以上の高齢者は3名しか増えていません。しかし独居高齢者は20名増えています。町内ごとの違いは何を反映しているのでしょうか。

本調査が一人暮らし高齢者の健やかな生活につながることを望まれます。

表1 平成24年からの増加数

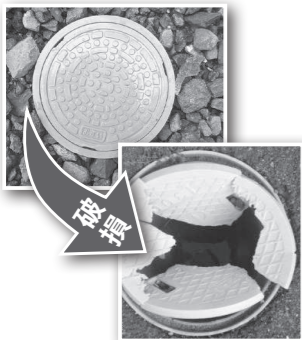
	65歳以上高齢者	独居高齢者数
見晴町	114	40
栄町	34	27
五十嵐町	34	27
南町	93	25
潮静	40	24
沖見町	59	22
野本町	46	22
元町	3	20



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

市・上下水道課からのお願い

まず 汚水柵のふた破損時交換をお願いします



▲汚水柵のふた

▼公共下水道に接続しているご家庭の汚水柵は破損していませんか。

汚水柵のふたが破損していると、雨水やごみなどが下水道管へ流れ込んでしまう恐れがあります。万が一、雨水が下水道管に流れ込んでしまった場合、下水道の機能が

低下して流れが悪くなったり、マンホールから水が溢れたりします。

汚水柵が破損した場合は、「留萌市排水設備指定工事店」に修理を依頼するか、ホームセンターなどで購入して新しいものと交換してください。

●令和4年度 留萌市排水設備指定工事店

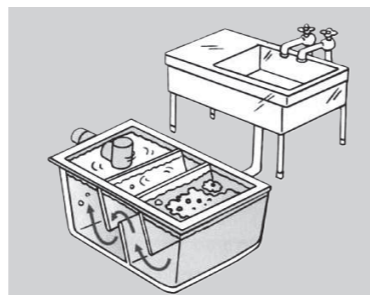
所在地	指定工事店名	電話番号
留萌市	株式会社熱源	42-3081
	株式会社ハチ口	42-3311
	株式会社不二水道	42-1955
	ナリタ設備	49-2355
	北興機械株式会社	42-3615
	株式会社パイプライン	42-8622
旭川市	株式会社原田設備工業	0166-73-5260
	丸信衛生工業株式会社	0166-23-2528
	大建工業株式会社	0166-60-5500
	株式会社エーステック	0166-37-1444
	有限会社コンサル舎・とやま	0116-74-7856
滝川市	株式会社道央ハウジング	0125-24-0357
砂川市	オーハシ総合設備株式会社	0125-74-6163
羽幌町	北日本設備株式会社	0164-62-3592
沼田町	有限会社松尾住設	0164-35-1672
新十津川町	株式会社日出開発	0125-76-2055

グリーストラップを設置している皆さんへ

▼飲食店などの油脂分を含む排水は、下水道本管を閉塞させる原因となります。グリーストラップの清掃は定期的に行いましょう。

適正な管理を行わず、油脂分を流出させて下水道本管を詰まらせた場合は、下水道本管の清掃に係る費用を負担していただくことがありますのでご注意ください。

グリーストラップの適正な維持管理を行い、下水道を正しく利用しましょう。



▲飲食店などのグリーストラップ

マンホールカードってなに…？

マンホールカードとは全国各地のご当地デザインマンホール蓋をカード化し、デザインの由来や下水道の役割、地域の情報などを紹介するコレクションアイテムです。

マンホールの蓋には地域の特産品や観光名所などがデザインされ、カードも各自自治体でしか入手できないため、観光のアイテムとしても注目されています。

カード
配布に
ついて

配布場所：道の駅るもい（留萌市船場町2丁目114番地）
営業時間：午前9時～午後5時
※注意点：1人につき1枚の配布（無料）です。
配布の予約および郵送による取り扱いは行っていません。



特集



下水道マスコット
キャラクター
◀「スイスイ」

9月10日は 「下水道の日」

9月10日を中心とした前後1週間は下水道の日PR期間となっており、期間中は下水道の普及促進を図ります。

問 市・上下水道課 TEL 42-2049

「下水道の日」のいわれ

毎年9月10日は「下水道の日」です。この日は、立春から数えて220日目の台風シーズンに当たり、台風による大雨に備える趣旨と下水道の大きな役割の1つである「雨水の排除」にちなみ、昭和36年に「全国下水道促進デー」として定められました。

その後、平成13年に旧下水道法制定100年を記念し、より親しみのある名称として「下水道の日」と改称されました。

下水道の役割について

下水道には、川や海など水環境を改善し、生態系を守るといった重要な役割があります。

家庭や事業所から出された汚水をそのまま川や海などに流してしまうと、水質が汚染され、川や海などに暮らす魚や昆虫、植物などの生態系を壊してしまいます。また、汚水の臭いなどが都市の景観を損ねてしまうことから、生活環境にも影響を及ぼします。

下水道を整備する事で、汚水が直接川や海などに流れ込むのを防いでいます。下水道は良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。皆さんの安全で快適な生活を確保し、河川・湖沼・海など公共用水域の水質汚染防止のために重要な役割を果たしています。

留萌市の下水道について

▼市の公共下水道は、昭和52年2月から整備され、令和3年度末の整備面積は530ヘクタール、事業区域面積に対する整備率は73.8%となっており、市内で下水道を利用できる人は、市民全体の88.0%に当たる1万7136人で、このうち87.1%の方が水洗化しています。

しかし、多額の事業費を投じて下水道を整備しても、地域ぐるみで利用しなければ、その地域の環境を良くすることはできません。下水道の目的を達成していくためには、皆さん一人ひとりが環境改善の意識を持って利用していくことがとても大切です。

留萌浄化センターの役割



▲留萌浄化センター

▼留萌浄化センターでは、家庭や事業所などから出された汚水を浄化し、きれいな水にしています。

市では、浄化したきれいな水を河川に返すことで、水質の保全や水環境の改善を図っています。河川や海などの水環境をきれいに保つことは、生態系の保護につながり、美しい留萌の自然を守ることもなります。

豊かな自然と住みよい生活環境を守るため、今後も皆さんのご理解とご協力をお願いします。

暮らし・手続き 「9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。

●9月の粗大ごみ収集日 日 所

21日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
22日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
23日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
28日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
29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
30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 法律に関する悩みことはありませんか？（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 9月21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 9月20日(火)まで (土・日曜日、祝日を除く)

問 市・市民課 TEL 56-5003

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た市民を対象とした、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3回 9月1日(水) 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C

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

▼市の花「ツツジ」

知りたい情報が いっぱい! 暮らしのお知らせ

▲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 市営住宅の入居者募集について

▼市営住宅の入居者および補欠入居者を募集します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 対 ①住宅困窮者の方で、市税などの滞納がないこと
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

申 9月5日(月)～7日(水) 9:00～15:00

申込会場 市役所本庁舎1階 1号会議室

※申込書は8月29日(月)～9月7日(水)まで

市・建築住宅課にて配布します。(土・日除く)

- ・家賃は、その世帯の収入や扶養親族などにより異なります。
- ・駐車場使用料金が別途毎月かかります。(車を所有する方は駐車場の有無を必ず記入してください。)
- ・共益費が別途毎月かかります。
- ・入居できる時期は11月初旬以降となります。
- ・申し込みの際は、申込書・印鑑・住民票・所得が確認できる書類などを持参願います。
- ・団地によっては、浴槽及び風呂釜等を各自用意していただくこととなります。

●一般世帯向け住宅

団地名	規模・構造等	募集住宅内容		間取	住戸面積	月額家賃
		戸数	階数			
大町団地	鉄筋コンクリート造4階建	66戸	1階～4階	1LDK・3LDK	42.2㎡～72.8㎡	9,900円～24,600円
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	40戸	1階～4階	2LDK・3LDK	67.6㎡～77.2㎡	16,000円～29,200円
平和台団地	鉄筋コンクリート造4階建	45戸	1階～4階	3LDK	63.4㎡～69.2㎡	13,600円～24,700円
千鳥町メイプル団地	鉄筋コンクリート造4階建・6階建	2戸	4階・6階	3LDK	73.9㎡～76.2㎡	19,700円～30,700円
末広町ボプラ団地	鉄筋コンクリート造4階建	2戸	3階	3LDK	78.5㎡	22,300円～33,700円
旭町団地	鉄筋コンクリート造4階建	4戸	1階～3階	2LDK・3LDK	36.9㎡～57.6㎡	9,400円～18,700円
元町団地	鉄筋コンクリート造4階建	6戸	1階・2階・4階	3LDK	67.1㎡	15,500円～23,400円
春日町団地	コンクリートブロック造平家建	5戸	1階	1LDK	37.2㎡～39.6㎡	8,200円～13,600円

●身障者向け住宅

団地名	規模・構造等	募集住宅内容		間取	住戸面積	月額家賃
		戸数	階数			
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	3戸	1階	3LDK	81.6㎡	21,300円～31,800円
五十嵐町リラA	鉄筋コンクリート造10階建	1戸	1階	2LDK	76.8㎡	23,700円～35,300円

問 市・建築住宅課 TEL 42-2025

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)

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!

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) **菅原**

メンタル心理カウンセラー
総合心理カウンセラー
事務局長

0164-56-1925
090-9517-5681

おみやげ処 **お勝手屋 留萌**

観光案内所

0164-43-4333

留萌観光協会 インフォメーション

0164-43-6817

9月も 観光施設をご利用ください

黄金岬 海浜公園
遊泳禁止
★カニ釣り<高波注意>
★キャンプ場利用可能

礼受牧場
10:00-18:00
定休日(月)
※祝日の場合は翌日休業

留萌市 海のふるさと館
9:00-18:00
入場無料・無休(10/30まで)
★ラウンジコンサート開催予定
★9/20 郷土学習講座(予約制)

沖見・浜中 海浜公園
遊泳禁止
★24hトイレ&炊事場
★キャンプ利用可能

千畳台 休憩施設
9:00-17:00
カフェ定休日(水)
※トイレ、展望室は開放

おみやげ処 **お勝手屋 留萌**

観光案内所

0164-43-4333

留萌市栄誉奨励賞を授与しました

市では、留萌市栄誉賞規則に基づき、広く市民に敬愛され市民に明るい希望を与えたものの顕著な功績に対し、その栄誉をたたえています。令和4年6月24日(金)、各競技の全国大会で優秀な成績を収められました陸上自衛隊第26普通科連隊近代2種訓練隊及び陸上自衛隊第26普通科連隊銃剣道訓練隊に、中西市長から留萌市栄誉奨励賞を授与しました。

【近代2種訓練隊の功績】

第93回宮様スキー大会国際競技会
バイアスロン競技リレー・一般銃の部 第2位



【銃剣道訓練隊の功績】

第66回全日本銃剣道優勝大会
団体 女子の部 第3位



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。ぜひご活用ください。

日 開催日

- 1回目：9月5日(月)
- ① 10:00～10:50
- ② 11:00～11:50
- 2回目：9月20日(火)
- ① 10:00～10:50
- ② 11:00～11:50

申 開催日前日の午後3時まで下記へ申し込みください。

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

メール anshin@rumoi8.hokkaido.jp



暮らし・手続き 「国民年金の任意加入制度」について

▼老齢基礎年金(65歳から受給できる年金)は、保険料を20歳から60歳になるまでの40年間納めなければ、満額の年金を受給することができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、保険料を納めることで満額に近づけることができます。また、老齢基礎年金を受給するためには、10年以上の加入期間が必要です。昭和40年4月1日以前に生まれた方が受給要件を満たしていない場合は、70歳まで国民年金に任意加入することができます。また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

※詳しくは、下記へお問い合わせください。

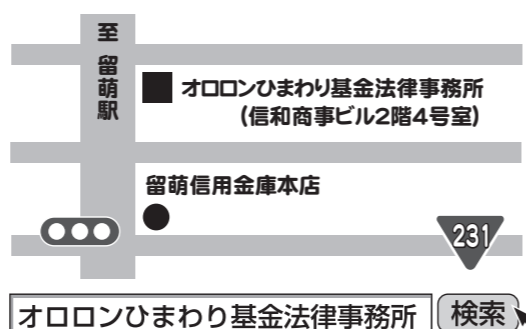
問 市・市民課 TEL 42-1805

問 留萌年金事務所 TEL 43-7211

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。



暮らし・手続き 後期高齢者医療制度～窓口負担割合の見直しに伴う保険証の斉更新(2回目)について～

●保険証が新しくなります(黄色→橙色)
▼現在、ご使用の黄色の保険証の有効期限が令和4年9月30日をもって満了となるため、10月以降は使用できなくなります。9月中旬に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら橙色の保険証をご使用ください。

10月以降の窓口負担割合が引き続き1割または3割の方も、保険証が新しくなります。

○新しい保険証の有効期限は、令和5年7月31日です。

○紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、市民課後期高齢者医療係までお申し出ください。新しい保険証は橙色です。

※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)は有効期限が令和5年7月31日までのため、再交付しません。

●一定以上の所得のある後期高齢者医療の被保険者の医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合の変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%です。

●窓口負担割合が2割となる方は、以下の項目にすべて該当する方です

- 住民税課税世帯で、3割負担(現役並み所得者)ではない
- 同一世帯に住民税の課税所得が28万円以上の被保険者がいる
- 年金収入+その他の合計所得金額が、
・被保険者が1人の世帯の場合、200万円以上
・被保険者が2人以上の世帯の場合、合計320万円以上

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 「プレミアム商品券」発行のお知らせ

▼留萌市プレミアム商品券実行委員会では、市内の登録店で使用できる「プレミアム商品券」を販売します。販売する商品券の種類や金額、使用期間などは、下記のとおりです。

商品券を購入するには、事前に購入申し込みのハガキの提出が必要となりますので、ご注意ください。

なお、購入申し込みのご案内は、留萌商工会議所、るもいプラザ2階「まちなか賑わい広場」、留萌信用金庫(本店、中央支店)、留萌市役所に配置するほか、町内回覧でも配布しますので、詳細は「購入申し込みのご案内」でご確認ください。

○商品券の種類、購入上限

- ・もえトクプレミアム商品券(プレミアム率30%)
1,000円券×13枚
1冊10,000円で販売
購入申し込み1人4冊まで
- ・プレミアムDX商品券(プレミアム率50%)
1,000円券×15枚
1冊10,000円で販売
購入申し込み1人2冊まで

※申し込み多数の場合はご希望に添えない場合があります。

○申し込み受付 9月7日(水)から26日(月)まで

○販売開始 10月17日(月)から

○使用期間 10月17日(月)から令和5年1月22日(日)まで

問 留萌市プレミアム商品券実行委員会
事務局 留萌商工会議所

TEL 42-2058



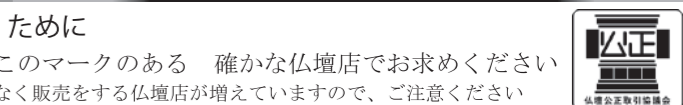
本当によかったを形に 優しい気持ちがいっぱいの斎場です

NISHIKIDO HANAZONO FUNERAL HALL
にしきどう 花園市民斎場
Nishikido

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からもご利用いただけます。

●安心してお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きますので、ご注意ください

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きし横向) TEL (0164) 42-8111
■営業時間 AM 10:00～PM 6:30 ■定休日 毎週火曜日



「療育を学ぶ～市民セミナー2」開催のお知らせ

▼障がいやその疑いのある子が増えている現状があります。また、会社や地域において、特別な支援を必要としている人たちがいます。

子ども発達支援センターでは、市民の皆さんを対象に、障がいやその内容、適切な対応、社会生活における課題などについて学ぶ「市民セミナー2」を開催します。

療育、特別支援教育、福祉、ボランティアなどに興味関心のある方のご参加を心から歓迎します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日 1回2時間、計7回を予定します。

受講日	時間	内容
① 9月21日(水)	15:00～	「開講式」「障がいとは」「本センター紹介」
② 9月28日(水)	15:00～	「療育見学」「姿勢・運動・動作」
③ 10月7日(金)	10:00～	「放課後等デイサービスの取り組み」
④ 10月19日(水)	15:00～	「幼稚園・保育園の現場から」
⑤ 10月26日(水)	15:00～	「小平高等養護学校の支援の実際」
⑥ 11月2日(水)	15:00～	「学校と福祉の連携」
⑦ 11月11日(金)	15:00～	「家庭への支援」「まとめ」「閉講式」

所 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）

定 各回とも15名まで（先着順）

※新型コロナウイルス感染症予防のため参加人数を制限します。

内 講師：本センター職員、幼・保育園長、放課後等デイサービス職員、他

費 無料

申 電話によりお申し込みください。

・氏名、住所、連絡先、希望回についてお伺いします。

・申し込み完了の後、開催要項を発送します。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクは必ず着用とします。

※セミナー当日は必ず検温し、健康を確認してください。各セミナー開始前に個別に検温を実施します。

※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 市・子ども発達支援センター TEL 42-1109

「Let's! 離乳食～親と子のこころを育てる離乳食教室～」開催のご案内

▼お子さんの成長に合わせた離乳食を楽しく作ってみませんか？詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 9月22日(木) 10:00～ **所** 保健福祉センターはーとふる

対 生後4カ月～1歳未満の親子 **定** 10組 **費** 無料

申 9月15日(木)までに下記へお申し込みください。

持ち物：エプロン、三角巾（又はスカーフ）、筆記用具、お子さんの飲み物（お茶、湯冷ましなど）

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、内容を変更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

その他

「救急の日」救命講習のご案内

▼留萌消防組合では、9月9日の「救急の日」に伴い、下記日程で講習を開催予定です。

※新型コロナウイルス感染拡大により、全て中止する場合があります。

●実施日時について

◎救命入門コース（講習時間：1時間30分）

日 9月10日(土) 10:00～11:30

対 10歳以上の男女

◎救命実技講習（講習時間：2時間）

日 9月10日(土) 13:00～15:00

対 救命入門コース受講から1年以内の者

◎普通救命講習（講習時間：3時間）

日 9月11日(日) 9:00～12:00

対 15歳以上の男女

所 留萌消防署2階会議室 **定** 各先着10人

費 無料 **申** 9月6日(火)までに電話またはメール (rumoi.f.d.119@bz01.plala.or.jp) でお申し込みください。

問 留萌消防組合留萌消防署消防課 TEL 42-2211

その他

ヒグマにご注意ください！

▼市内でもヒグマの目撃情報が多数寄せられています。これからの時期、山菜採りなどで野山に入る際には、ヒグマに遭わないためにも、次のことに注意してください。

●ヒグマに遭遇しないために

◎一人で野山に入らないようにしましょう。

◎鈴など音の出るものを身に着けましょう。

◎薄暗い時間帯の行動は控えましょう。

◎ヒグマの足跡やフンを見つけたら引き返しましょう。

◎弁当の食べ残しやゴミは、必ず持ち帰りましょう。

※ヒグマの足跡やフンなどを見つけた場合は、市・環境保全課または留萌警察署に連絡してください。

問 市・環境保全課 TEL 42-1806

問 留萌警察署 TEL 42-0110



健康・福祉・子育て

「脳いきいき教室」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。どなたでも笑って楽しく取り組める内容になっています。たくさんのご参加をお待ちしています。

日 所 いずれも10:00～12:00

9月26日(月)	港北コミュニティセンター
9月27日(火)	港西コミュニティセンター
9月29日(木)	はーとふる
10月3日(月)	留萌市共同福祉センター

対 おおむね65歳以上の市民

定 各会場15人程度 **費** 無料

申 9月16日(金)までに下記へお申し込みください。

問 市・地域包括支援センター（はーとふる内）

TEL 49-6060

教育・文化・スポーツ

図書館からのお知らせ

▼9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～

・7日(水) 「かたち」

・24日(土) 「くだもの」

※感染症対策のため、先着10組までとなります。

●ブックリサイクル市（除籍本の無料配布）

・25日(日) 9:00～14:00

●休館日

・5日(月) / 12日(月) / 19日(月) / 26日(月)

月曜休館

・30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

一歩前に踏み出そう！仲間が、仕事が待っている！

「療育手帳を持ってい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]

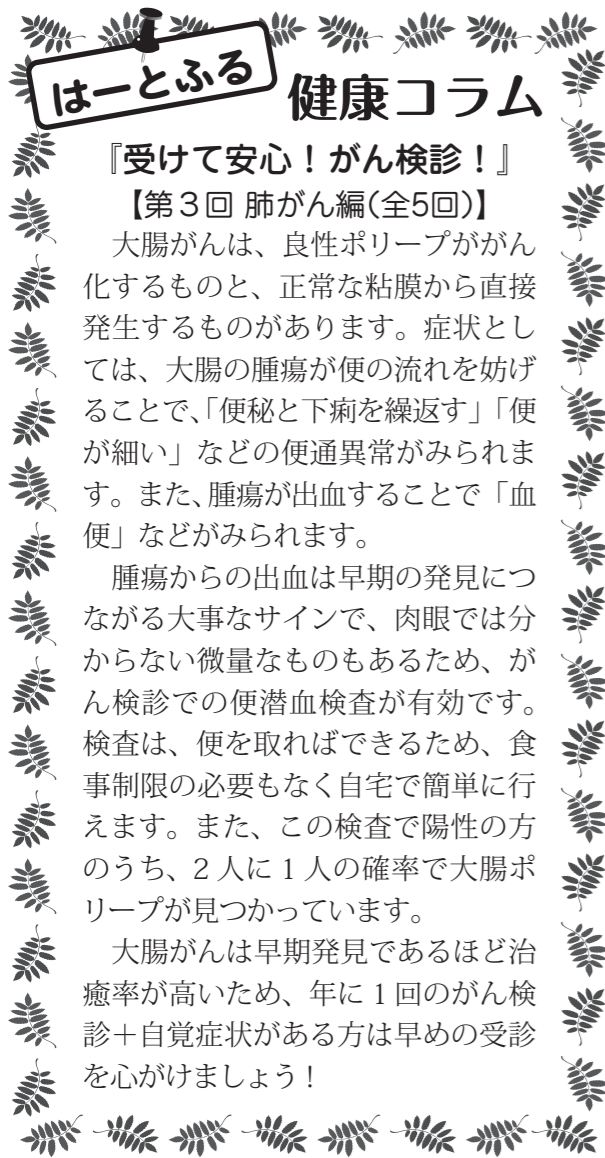
仕事内容

◎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）



はーとふる 健康コラム

『受けて安心！がん検診！』

【第3回 肺がん編(全5回)】

大腸がんは、良性ポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。症状としては、大腸の腫瘍が便の流れを妨げることで、「便秘と下痢を繰り返す」「便が細い」などの便通異常がみられます。また、腫瘍が出血することで「血便」などがみられます。

腫瘍からの出血は早期の発見につながる大事なサインで、肉眼では分からない微量なものもあるため、がん検診での便潜血検査が有効です。検査は、便を取ればできるため、食事制限の必要もなく自宅で簡単にできます。また、この検査で陽性のうちのうち、2人に1人の確率で大腸ポリープが見つかっています。

大腸がんは早期発見であるほど治療率が高いため、年に1回のがん検診+自覚症状がある方は早めの受診を心がけましょう！

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。

6日(火)	1歳6カ月児(R3年2月生まれ)
13日(火)	9カ月児(R3年11月生まれ)
20日(火)	3歳児(R1年8月生まれ)
27日(火)	4カ月児(R4年5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。

8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)】

◎19日(月)と23日(金)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。

8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

【9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。

3日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
10日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑤「骨格・筋肉系(高齢者の骨格・筋疾患<転倒、骨折>)」 講師:札幌医科大学名誉教授 小海 康夫 氏
10日(土) 13:00~15:00	第6回認知症フォーラム「認知症は予防できる — 世界の最新研究から」 講師:留萌市立病院 脳神経外科診療部長医師 多田 光宏 氏
24日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑥「消化器系(高齢者の消化器疾患)」 講師:札幌医科大学名誉教授 小海 康夫 氏
24日(土) 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)
27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。

◀施設利用申し込みについて▶

るもい健康の駅では、内容が健康に関する地域の集まりや勉強会など、営利目的以外の集いの場として「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(こころ)イキイキ 健康ひろば



9月4日の
日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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■

コロナと生きる、キーワードはワクチンと健診検診

新型コロナの拡大がなかなか収まりません。昨日は13の県で過去最多の感染者数が報告されました。いつまでも続く新型コロナ感染症、コロナを織り込み済みの事実として生活していく日々が続きます。

そんな中、コロナ感染の余波ともいべき深刻な事態が、がん検診と特定健診(別名メタボ健診)の受診者数の減少です。現在の受診では事前の検温や入口での手指消毒が徹底され、“密”にならない配慮が定着し安全です。今年こそは受診してください。コロナショックで受診を控える傾向が増加しています。コロナを理由に受診を控えては、健康増進の目的が本末転倒です。

新型コロナの感染拡大が今一つ収まりきらない原因の一つがワクチンの接種率が低い世代の存在です。感染の抑え込みに大きな穴をあけています。受けていない方は必ず受けましょう。もう一つの問題はワクチンによる免疫が時間経過と共に弱まるという現実です。現在のワクチンではどうしようもないので、繰り返しワクチンを受けて行くしかありません。

がん検診で特に気になるのが女性でもっとも患者数が多い乳がんです。検診に特殊な装置が必要なことから留萌市では検診の枠そのものが限られています。是非チャンスを逃さずに検診を受けてください。同時に乳がんの学びを通じて自己検診の確実な実行と継続的な学習が必要です。10月1日、健康の駅で乳がんの市民公開講座が開催されます。乳がんから自分を守る力を手に入れてください。

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

●市民公開講座「演題未定」

日 10月1日(土) 13:00~14:00

講師:社会医療法人社団 カレス サッポロ ソフィア北丸山クリニック 所長 福井 里佳 氏

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 9月13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 9月25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う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、みんなでたすけ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。お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7月末現在

・総人口	19,430人	(-24人)
・男	9,395人	(-19人)
・女	10,035人	(-5人)
・世帯数	10,994世帯	(-2世帯)

※()内は前月比

人口動態

令和4年7月届出分

・出生	15人	・転入	24人
・死亡	24人	・転出	94人

納税について

- 今月納期の市税
 - ・固定資産税 3期
 - ・国民健康保険税 3期
 納期限 9月30日(金)

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

停電に備えて ~ブラックアウトからの学び~

平成30年9月6日に発生し、全道各地に多大な被害を与えた「北海道胆振東部地震」及び「ブラックアウト」から約4年の歳月が経過しているが、当時、特に「ブラックアウト」は留萌市に対しても大きな影響をもたらしました。

今回、ブラックアウト（大規模停電）がもたらした影響を振り返るとともに、停電発生に備えて、日ごろから出来る取り組みを紹介します。

■ブラックアウトとは

地域全体が停電になる大規模停電のことをいい、当時、北海道胆振東部地震が引き金となり、北海道全域で大規模停電が発生しました。

■ブラックアウトによる市への主な影響

停電の発生から復旧に至るまで遅いところで約40時間程度要しましたが、その間、市内で次のような影響がありました。

- ・集合住宅の上層階など一部世帯で断水が発生
- ・停電により商店の営業が中止
- ・食料品や日用品を求めて、営業中の商店に人が殺到

■停電に備えて日ごろから出来る取り組み

いつ発生するか分からない停電は、特に冬場だと暖が取れず凍えてしまうなど、場合によっては命に関わる可能性があります。

電気を必要とせず、停電時にも使える物資を各ご家庭で用意しておき、いざ停電が発生しても慌てず、冷静に行動できるように日頃からの備えを万全にしておきましょう。

停電時に有効な備蓄品の例


- ・飲食物品（人数×3日以上）
- ・カセットコンロ ・懐中電灯
- ・モバイルバッテリー
- ・ポータブルストーブ など



問 市・危機対策室 ☎56-5005

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SKTOP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

9月は防災月間! アプリ備えて憂いなし! 詳しくはエフエムもえるへ

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。

8000
ダウンロード!!
あなたもダウンロードしませんか?

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!




iPhone / iPad
App Store からダウンロード

Android
Google Play で手に入れよう

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!

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