

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かう時の注文方法
- 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
末広町ポプラ団地	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

TEL 0164-43-4333

留萌観光協会 インフォメーション

TEL 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
★キャンプ場利用可能

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

感染症により内容が変更となる場合がございます

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

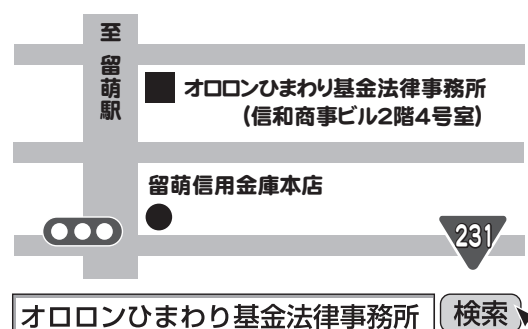
●業務時間 9:00～18:00 ●休業日 土・日・祝日

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
一般社団法人 日本葬礼文化調査協会 JECIA ★★★★★ 認定

安心の24時間 電話対応
留萌市花園町2丁目3-23
0120-43-9000
※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きし橋向) 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）