



知りたい情報が  
いっぱい!

# くらしのお知らせ



▲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** メールアドレス

## 暮らし・手続き 「国民年金（種別変更）の手続き」について

▼就職や転職、結婚などで「国民年金の加入種別」が変わる場合は、種別変更の手続きが必要です。

### ●国民年金の種別変更手続きが必要なケース

| 種別変更例                                   | 被保険者の種別 | 手続き先        |
|---|---------|-------------|
| 学生など、厚生年金や共済組合に加入していない方が20歳になったとき       | 未加入→第1号 | 市・市民課<br>窓口 |
| 第2号被保険者が60歳になる前に、会社などを退職したとき            | 第2号→第1号 |             |
| 第2号被保険者（配偶者）に扶養されていた人で、その配偶者が退職したとき     | 第3号→第1号 |             |
| パート収入が130万円を超えたときなど、配偶者の扶養から外れるようになったとき | 第3号→第1号 | 配偶者の<br>勤務先 |
| 第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき            | 未加入→第3号 |             |
| 配偶者が第2号被保険者になり、その第2号被保険者に扶養されるようになったとき  | 第1号→第3号 |             |
| 第2号被保険者が退職し、第2号被保険者の配偶者に扶養されるようになったとき   | 第2号→第3号 |             |

**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 「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** 10月 3日(月) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50  
 10月 17日(月) ①10:00~10:50 ②11:00~11:50

**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 **メ** anshin@rumoi8.hokkaido.jp

## 暮らし・手続き 「結核検診」の実施のお知らせ

▼毎年のように結核感染が確認されています。また、男性市民の肺がん死亡率は、全道的に見ても高い状況が続いています。今年度まだ胸の写真を撮っていない方は、ぜひ受診しましょう。

**日** **所** 検診バスが市内各所を巡回します。

| 日 程      | 時 間         | 会 場        |
|----------|-------------|------------|
| 10月6日(木) | 14:00~14:30 | 大和田郵便局 前   |
|          | 15:00~15:30 | 堀川町内会館 前   |
| 10月7日(金) | 14:00~14:30 | 萌晴会館 前     |
|          | 15:00~15:30 | 春日児童センター 前 |

**対** 65歳以上の市民

**費** 無料（事前申し込み不要）

**問** 市・保健医療課（は一とふる内）

**TEL** 49-6080



## 留萌 観光協会

インフォメーション

☎ 0164-43-6817

ホームページ



## \* 留萌市 \* 観光施設情報

2022年度の閉館も残りわずか！閉館前に各施設を巡りましょう

黄金岬  
海浜公園

キャンプ場  
(トイレ・炊事場)  
10月10日まで

オレンジハウス  
10月30日まで

沖見浜中  
海浜公園

(トイレ・炊事場)  
10月10日まで

千望台  
休憩施設  
10月10日まで

礼受牧場  
10月10日まで

留萌市

海のふるさと館

10月30日(日)まで

9:00~18:00/ 入館無料  
期間内は無休

おみやげ処  
お勝手屋 留萌

観光案内所

☎ 0164-43-4333



ホームページ

\*状況により内容が変更となる場合がございます

**暮らし・手続き** 「こころの健康づくり講演会」開催のお知らせ

▼市では、市民の皆さんが心の健康を維持しながら暮らせるよう、こころの健康づくり講演会を開催します。詳しくは下記へお問い合わせください。

**日** 10月14日(金) 13:30～15:00  
**所** 保健福祉センターはーとふる2階多目的ホール  
**定** 35人(定員になり次第締め切り) **費** 無料  
**内** 講師 旭川医科大学病院リハビリテーション科助教 及川欧医師  
 「テレビで紹介された“スー・ハー”リラックス法で災害を乗り切る」  
 ※水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具をご持参ください。  
 ※感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。  
 また、定期的に会場の換気を行いますので温度調整がしやすく、動きやすい服装でご参加ください。

**申** 10月4日(火)までに下記へお申し込みください。  
**問** 市・保健医療課 **TEL** 49-6050

**暮らし・手続き** 「ゲートキーパー養成研修会」開催のお知らせ

▼家族や友人など周囲の人の心のSOSに気づき、大切な命を守れるよう適切な対応方法を一緒に学びませんか？

**日** 11月11日(金) 13:30～15:30  
**所** 中央公民館講堂  
**定** 40人(定員になり次第締め切り)  
**費** 無料  
**内** 市・保健医療課職員より市の自殺の現状やゲートキーパーの役割についてなど、講話をします。  
**申** 11月2日(水)までに、下記へお申し込みください。  
 ※当日は筆記用具、マスク、必要な方は眼鏡をご持参ください。  
 ※定期的に会場の換気をします。温度調整しやすい服装でお越しください。

**問** 市・保健医療課 **TEL** 49-6050

**暮らし・手続き** 「10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。

●10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** 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** 10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** 10月18日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
**問** 市・市民課  
**TEL** 56-5003



**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!

「わかった」「できた」その先へ。

**ONEXT 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)

A I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** -ネクスト-

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

お問い合わせ(担当) **すがわら 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**

▼10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～

- ・ 5日（水）「おえかき」
- ・ 22日（土）「ハロウィン」

※感染症対策のため、先着10組までとなります。

●休館日

- ・ 3日（月）／10日（月）／17日（月）／24日（月）／31日（月）  
月曜休館
- ・ 28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

▼この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

日 発売期間 9月21日（水）～10月21日（金）  
抽せん日 10月28日（金）  
支払開始日 11月2日（水）

●ハロウィンジャンボ宝くじ

※発売総額 330億円・11ユニットの場合

◎1等 3億円×11本／前後賞各 1億円×22本

●ハロウィンジャンボミニ

※発売総額 150億円・5ユニットの場合

◎1等 3,000万円×20本／前後賞各 1,000万円×40本



**ハロウィンジャンボ5億円**  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)  
**ハロウィンジャンボミニ5,000万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)  
この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりに使われます。  
**9月21日（水）2種類同時発売!** 発売期間 9/21(水)～10/21(金)  
抽せん日 10/28(金)  
公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

問 公益財団法人北海道市町村振興協会

TEL 011-232-0281

▼土地の売買・貸借・交換・営業譲渡など、一定面積以上の土地取引に係る契約をした場合には、国土利用計画法の規定により、その土地が所在する市町村に届出が必要です。

●届出の対象となる面積

- ・ 市街化区域 2000㎡以上
- ・ 市街化区域以外の都市計画区域内 5000㎡以上
- ・ 都市計画区域外 10000㎡以上

●届出者

土地の権利取得者（買主等）

●届出期限

契約締結日から2週間以内

※提出期限を過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力願います。

●提出書類（各3部）

- ・ 土地売買等届出書
- ・ 土地売買等契約書の写し
- ・ 土地の位置を明らかにした縮尺5万分の1以上の地形図
- ・ 土地及びその付近の状況かを明らかにした5千分の1以上の図面
- ・ 土地の形状を明らかにした図面
- ・ 委任状（代理人が届出する場合）

●罰則

届出をしないと法律で罰せられることがあります。

※提出様式や制度の詳細はホームページ（[http://www.e-rumoi.jp/seisaku/sei\\_00105.html](http://www.e-rumoi.jp/seisaku/sei_00105.html)）をご覧ください。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809



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  
日本儀礼文化調査協会  
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・PHS OK ※携帯・自動車電話・PHSからご利用になれます。



仏壇仏具専門店  
NISHIKIDO  
**花 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



●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

道営住宅の入居者募集について

▼道営住宅の入居者募集を行います。

**対** 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。

**申** 申込書配布期間 10月7日(金)から10月19日(水)

◎受付期間 10月17日(月)から10月19日(水)

◎抽選会 10月24日(月)

※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)

※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。

※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いたします。

◎注意事項

※家賃は、その世帯の収入や扶養家族等により異なります。

※駐車場料金は、別途毎月かかります。

※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おりません)

※共益費が、別途毎月かかります。

※入居出来る時期は、11月中旬以降となります。

※申し込みをされる場合は、印鑑・所得を確認できる書類をご持参願います。

※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

市以外のお知らせ

札幌国税局からインボイス制度に関するご案内

▼インボイス制度とは、令和5年10月1日から始まる消費税の仕入税額控除の方式です。インボイス制度においては、買手は消費税の仕入税額控除のために、原則として、売手が交付するインボイスを保存する必要があります。売手がインボイスを交付する場合は、登録番号の記載が必要であり、登録番号を取得するためには登録申請が必要となります。

●登録申請手続

インボイス制度が始まる令和5年10月1日から登録を受けるには、原則、令和5年3月31日までに登録申請書を提出する必要があります。

※期限間近には申請が集中し、処理に一定の時間を要する場合があります。

申請を予定されている事業者の方は早期提出にご協力ください。

●インボイス制度説明会・登録申請相談会のご案内

税務署では、インボイス制度の概要を説明する「インボイス制度説明会」や登録申請を希望される方へ、スマートフォンを利用した登録申請手続を説明する「登録申請相談会」を開催しています。詳細は、札幌国税局ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

※説明会の模様は、YouTubeチャンネルでいつでも視聴可能です。



**問** 札幌国税局課税第二部消費税課

**TEL** 011-232-0281

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。

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

市以外の  
お知らせ

公証週間をご存じですか

▼毎年 10 月 1 日から 10 月 7 日までは公証週間です。

公証役場では、法務大臣によって任命された公証人による公正証書（遺言や大切な契約など）の作成をはじめ、会社を設立する際の定款認証などを行っています。

また、公証人が自宅や病院へ出向き、遺言書を作成することもできます。

公証制度の詳細については、下記へお問い合わせください。

問 旭川公証人合同役場 TEL 0166-23-0098

問 名寄公証役場 TEL 01654-3-3131

問 旭川地方法務局 TEL 0166-38-1144

市以外の  
お知らせ

ご存じですか？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し立てできます。

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、必要な調査等を行います。

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。個人情報の保護にも十分配慮します。

窓口は道庁の道政相談センターまたは各総合振興局（振興局）総務課です。

申し立て方法や申立書様式、リーフレット等は北海道公式ホームページにも掲載しています。

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3条西6丁目

TEL 011-204-5523（直通）

FAX 011-241-8181

メール kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp

HP <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou-mousitate.html>

▼宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

市以外の  
お知らせ

「調停手続相談会」開催のご案内

▼調停制度は、民事（交通事故や金銭、土地建物など）および家事（離婚や相続関係など）の紛争に調停委員会が介入して当事者間の合意を図り、争いごとを解決する制度です。

調停手続相談会では、調停制度の利用などの相談に調停委員が応じます。

事前の予約は不要ですので、直接会場にお越しください。また、相談内容などの秘密は厳守されます。お気軽にご利用ください。

日 9月29日(木) 10:00～15:00

所 保健福祉センターはーとふる

問 留萌簡易裁判所

TEL 42-0465

市以外の  
お知らせ

「特設合同行政相談所」を開設します

▼10月17日から23日は「行政相談週間」です。

行政相談では行政の制度や運営に関する相談を、公正・中立の立場から解決を図ります。

総務省北海道管区行政評価局旭川行政監視行政相談センターでは、行政相談週間にちなんで「特設合同行政相談所」を開設します。

行政への意見や要望などをお気軽にご相談ください。

日 10月7日(金) 13:00～16:00

所 るもいプラザ2階

費 無料

問 総務省北海道管区行政評価局

旭川行政監視行政相談センター

TEL 0166-38-3011



宝くじ  
公式サイト

いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間  
いつでも  
ネット購入

宝くじ LOTO-4  
NUMBERS  
BINGO5  
7-5  
7-5

Quick One  
クイックワン  
いつでも買える。  
秒で結果でる。



24時間買えて、  
ポイントもたまる!  
今すぐ会員登録

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)



**市以外の  
お知らせ** 留萌川河川敷地の樹木採取希望者を  
公募します！（無償で採取出来ます。）

▼留萌開発建設部留萌開発事務所では、河川敷地内の樹木を資源として有効に利用する観点から、採取した樹木を燃料や製品の原料などとして活用していただける企業や団体、住民の方を広く募集します。

なお、採取した樹木等については、自家消費などの制約はなく、採取者の判断で使用や加工、販売などをすることができます。

詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、留萌開発建設部ホームページ（<https://www.hkd.mlit.go.jp/rm/>）の新着・更新情報をご覧ください。  
募集期間 9月1日(木)から12月2日(金)まで  
採取期間 10月31日(月)から12月9日(金)まで

**問** 留萌開発建設部留萌開発事務所

**TEL** 42-3132

**市以外の  
お知らせ** 「流木無料配布」のご案内

▼留萌ダムの流木を無料配布します。

9月26日(月)～10月28日(金)

9:00～16:00（土日・祝日も配布します）

希望する方は、必ず事前に電話（平日9:00～16:00）でお申し込みください。

※営利目的の方は、お断りしています。

※気象状況や感染状況などにより、内容を変更する場合があります。また、流木がなくなり次第、終了となります。

※マスク着用を含む感染症対策にご協力ください。

※詳しくは、留萌開発建設部のホームページをご覧ください。

**問** 留萌開発建設部留萌開発事務所

留萌ダム管理支所

**TEL** 46-8111



**市以外の  
お知らせ** 市有林及び私有林が「森林認証」を  
取得しました！

▼森林認証制度とは、世界的な環境保護活動のひとつで、適正に管理された森林から木材を産出し、持続可能な森林の利用と保護を図ろうとする、世界的な民間の制度です。また、SDGsの15番目の目標である「陸の豊かさを守ろう」という項目に貢献する取り組みとなり、制度の種類はSGEC/PEFCとFSCがあります。

留萌市では、令和3年7月設立のるもい森林認証協議会に加入し、森林認証の取得に取り組んでおり、その結果、6月27日付で市有林1,026ha、さらに留萌南部森林組合として市内の私有林1,710haがSGEC/PEFCの森林認証を取得しました。

7月22日には、るもい森林認定取得記念式典が開催され、来賓や関係者約70名が参加しました。

**問** るもい森林認証協議会事務局（遠別初山別森林組合内） **TEL** 01632-7-2412

**問** 市・農林水産課 **TEL** 42-1837

**市以外の  
お知らせ** ペットの飼い主のみなさんへ

▼ペットに必要な環境や条件を満たす責任を果たし、その一生を預かる覚悟はありますか？

不幸なペットを増やさないためにも、以下のことを守りましょう。

○最後まで責任を持って飼いましょう。

○マイクロチップを装着したり、飼い主の名前、連絡先を書いた首輪をつけるなどして、飼い主がわかるようにしましょう。

○病気の感染や交通事故などの不慮の事故を防ぐため、また周辺環境への悪影響を防ぐため、猫は室内で飼養しましょう。

○望まない繁殖を防ぐために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。

○ノラ猫への無責任なエサやりはやめましょう。

**問** 留萌振興局環境生活課

**TEL** 42-8436

**「Happy!おやつ」教室の開催について**

▼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欲しい教室です。食事や育児に関する栄養士の講話の他、調理実習、試食もあります。お子さんにやさしい、簡単手づくりおやつを皆さんで楽しく作ってみませんか？

**日** 11月2日(水) 10:00～12:00 **所** 保健福祉センターはーとふる

**対** 1～3歳の親子 **定** 10組 **申** 10月26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）、筆記用具他

**問** 市・保健医療課 **TEL** 49-6050

市以外の  
お知らせ アクティブシニア活動支援セミナー

▼高齢化社会が進む中、よりよい地域づくりの担い手として地域活動に参加するシニアが求められています。

一緒に楽しくできる活動を考えませんか？そんなヒントが見つかるセミナーです。

**日** 第1回10月26日(水) 14:00～16:00

第2回10月27日(木) 9:30～12:30

**所** 留萌市船場公園管理棟2階休憩室  
(道の駅るもい)

**定** 20名 **費** 無料

**問** NPO法人北海道NPOサポートセンター

**TEL** 090-8668-9181

※本セミナーは、3月末まで全6回開催します。

全6回参加された方には、地域活動を始めるために必要な名刺などプレゼントもあります。なお単発での参加も大丈夫です。

市以外の  
お知らせ エゾシカ狩猟期間の注意点について

▼令和4年度のエゾシカ狩猟期間は、10月1日～翌年3月31日となっています。

期間中は、狩猟目的以外の入林について自粛をお願いいたします。また、狩猟のため入林する際は、猟銃事故の防止及び残滓処理の徹底などマナーの遵守にご協力をお願いいたします。

入林手続きなどの詳細については、下記へお問い合わせください。

【国有林についてのお問い合わせは】

**問** 留萌南部森林管理署  
42-2515

**HP** <http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/apply/nyurin/syuryou.html>

【道有林についてのお問い合わせは】

**問** 北海道水産林務部森林環境局道有林課  
道有林管理係

**TEL** 011-204-5519

市以外の  
お知らせ 「すこやか北海道21ヘルシーライフ教室」開催について

▼(公社)北海道栄養士会留萌支部では「すこやか北海道21ヘルシーライフ教室」を開催します。

健康維持に重要な役割をもつ口腔機能の維持について、留萌管内の健康実態を踏まえてお話いただきます。また、腸内環境と乳酸菌のかかわりについてのお話もあります。栄養士だけではなく、住民の皆さんにも聞いていただきたい内容です。

お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

●内容

講演1「健康なからだは“健口”から」

講師 留萌振興局保健環境部保健環境室企画総務課企画係主査(歯科衛生士) 安藤寛子氏

講演2「おなかの健康と乳酸菌とのかかわり」

講師 株式会社ヤクルト北北海道総務部広報課  
栄養士 小野寺恵氏

**日** 10月29日(土)13:00～15:00  
(受付12:40～)

**所** 羽幌町すこやか健康センターまたはWeb配信(ZOOMミーティング)

※感染症の状況により、Web配信のみに変更となる場合もありますので、ご了承ください。

**定** 20名程度(定員になり次第締め切らせていただきます)

**費** 1,000円(Web無料)

**申 問** 天塩町役場福祉課ふれあい係  
(管理栄養士:武田)

**TEL** 01632-2-1728



「親子料理教室」に参加しませんか

▼親子で料理を楽しく作りながら、食べることの喜びや、食べ物大切さを学びましょう！

**日** 11月19日(土) 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)  
メニュー 親子で簡単クッキング

**対** 小学生の親子 **定** 10名程度(定員になり次第締め切り) **費** 1人300円  
持ち物 エプロン、三角巾(またはスカーフ、ハンカチ)、筆記用具

**申** 11月10日(木)までに下記へお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、内容を変更させていただく場合があります。

**問** 留萌市食生活改善推進員協議会事務局(市・保健医療課内) **TEL** 49-6050

# 10月のマイナンバーカード関連手続き臨時・夜間開庁予定

▼以下の日程で休日、夜間にも市役所窓口でマイナンバーカードに関する手続きを受け付けます。

## － 開 庁 日 程 －

**休 日** 10月2日(日) 9:00~17:00

**夜 間** 10月3日(月)、11日(火)、17日(月)、  
24日(月)、31日(月)  
通常8:50~17:20のところ、**20:00まで**



## 対応手続き [必要なもの]

- ・マイナンバーカードの受け取り  
[交付通知書、本人確認書類、(通知カード) など]
- ・マイナンバーカードの申請  
[本人確認書類、(マイナンバーカード交付申請書)]
- ・マイナポイント申し込み  
[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、(公金受取口座登録の場合) 預金通帳など口座番号のわかるもの]
- ・その他マイナンバーカード手続き  
電子証明更新、暗証番号再設定・ロック解除 [マイナンバーカード・暗証番号]

### ◎ 本人確認書類 ◎

- 顔写真付きのもの1点  
→運転免許証、旅券、在留カード等
- 顔写真のついていないもの2点  
→保険証、年金手帳等公的機関発行の身分証+診察券、通帳、学生証等の氏名、生年月日を確認できるもの

## マイナンバーカードをお持ちの方にお配りしている商店街商品券について

- 利用登録店舗が更新されておりますので、下記の一覧をご確認のうえご利用ください。また、留萌市プレミアム商品券取扱店舗とは異なります。ご注意ください。最新の情報はHPに掲載中
- 使用期限は特に定めておりませんが、お早めにご利用ください。



R4.9.15時点 追加店網掛け

市HP

| 飲 食 店                | 菓 子 ・ パ ン                    | 衣 料 品 ・ 寝 具                | 石 油 ・ 燃 料 ・ 暖 房 機 修 理         |
|----------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| アーガマン本店              | 一久庵                          | a.k KISHI                  | 澤井商事(株)                       |
| 荒磯鮨                  | (株)千成家                       | ジーンズショップおばら                | 三協石油(株)花園給油所                  |
| C~レストラン              | 薄皮たいやき たい夢                   | FOR LIVING 四十坊             | リード石油                         |
| 蛇の目寿司                | 和洋菓子 タマムラ                    | 洋服・呉服 タマヤ                  | 山一熱器機(株)                      |
| 居酒屋 将軍               | スイートハウス のんのん                 | バード                        | <b>自 転 車</b>                  |
| SNACK Ai             | Blanc【プラン】                   | ブティック幹                     | 佐々木商会                         |
| カレー大将                | 山屋ベーカリー                      | フミヤbyブリエ                   | サカエ・プラスワン                     |
| 美食酒家 司               | 夕日のまちのお菓子屋さん ルモンド            | ラ・モードモア                    | <b>仏 壇 ・ 仏 具</b>              |
| ラブベジタブル タナカ          | <b>コ ン ビ ニ</b>               | わか林呉服店                     | 細川仏壇花店                        |
| Bar&Dining 等々力       | セブンイレブン留萌沖見店                 | <b>家 電 製 品 ・ 家 具</b>       | 仏壇仏具専門店 花結                    |
| 富丸                   | セブンイレブン留萌開運町店                | アラヤ家電                      | <b>玩 具 ・ 雑 貨 ・ 事 務 用 品</b>    |
| BAR BILLIKEN         | セブンイレブン留萌合同庁舎前店              | 中森電器                       | ホビーショップ 時代屋                   |
| お食事処 波乃家             | セブンイレブン留萌南町店                 | 西村電器                       | 栄進堂                           |
| 丸喜                   | <b>贈 答 品 ・ 海 産 物 ・ お 土 産</b> | ベスト電器                      | 浜田商事                          |
| レストラン メルカート          | うしろ商店                        | (有)ホリ電器                    | <b>印 鑑 ・ 写 真 ・ 印 刷</b>        |
| コミュニティスペース 夢CAFÉ     | おみやげ処 お勝手屋 萌                 | ヨコゼキ電器                     | 印章の店 かなもり                     |
| ちょこっとBAR 夢子          | 日東商事                         | NEXT カンパヤシ                 | タナカフォトスタジオ                    |
| やきとりハウス 夢物語          | るもいプラザ賑わい広場                  | (株)ハチロ                     | 三井印刷                          |
| <b>酒 ・ 米 ・ 食 料 品</b> | <b>薬 局 ・ 化 粧 品</b>           | モリモト家具店                    | <b>音 楽 ・ 楽 器</b>              |
| 笠井商店                 | 江戸薬局                         | <b>時 計 ・ 眼 鏡</b>           | さしかわ楽器店                       |
| 丸万亀屋商店               | タニ薬局                         | 佐々木時計店                     | 吉崎レコード楽器店                     |
| 川上海産物店               | (株)寺西薬局                      | ささもり時計店                    | <b>青 果 ・ 苗 ・ 生 花</b>          |
| さしはた魚店               | フェイスサロンデュール                  | 田村時計店                      | 田中青果                          |
| 生活協同組合 コープさっぽろるもい店   | (株)ヤハタ化粧品                    | ナカムラ時計店                    | FLOWERS Lei TSURUYA           |
| (株)食産                | <b>理 美 容</b>                 | オプトメガネ                     | 花日々                           |
| チューオー本店              | 美容室 髪屋                       | 東一時計眼鏡店                    | (有)室本万翠園                      |
| (株)フタバ製麺             | ヘア&スパ テラニシ                   | メガネの和光                     | <b>靴 ・ スポーツ ・ 釣 具 ・ ペ ッ ト</b> |
| (有)マルタ塚本忠廣商店         | <b>ク リ ー ニ ン グ</b>           | めがね屋                       | ライフスタイル たかなし                  |
| 武藤商店                 | 大友クリーニング                     | <b>金 物 ・ 資 材 ・ 日 曜 大 工</b> | ファーストスポーツ                     |
| <b>岩 盤 浴</b>         | 田中クリーニング 錦町店                 | ノース建商(株)                   | 留萌釣具店                         |
| 岩盤浴 石華の癒             |                              | 日曜大工ストア 大沼                 | 陽鳥園 杉本                        |

問 市・市民課

TEL 42-1805

## 旧留萌高校の広大な敷地を使ってみませんか？

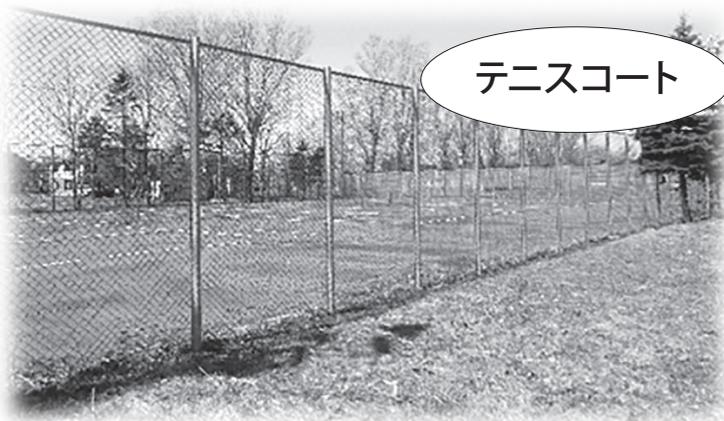
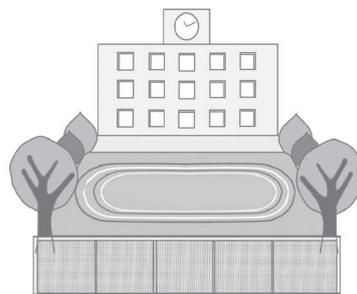
▼留萌教育局では、平成30年度末で閉校した旧留萌高校の敷地について、利活用をしたい方やアイデアを募集しています。

グラウンドやテニスコート、弓道場、駐車場などを使ってみませんか？

利活用をしたい方やアイデアをお持ちの方は、下記までお問い合わせください。



グラウンド



テニスコート

※利用用途・時期によっては除草・除雪作業が必要となる場合があります。

※校舎・体育館は利用できません。

※利用開始を希望する日の1カ月前までにお申し出ください。

※利用が可能と判断した時点で、具体的な利用計画を提出していただき、賃貸借契約を締結させていただきます。

※利用される場合は、別途定められた貸付料を事前に納めていただく必要があります。

※利用を希望される場合は、別途消防署への申請手続きが必要となります。

※校舎等施設の買い取りに興味を持たれた方は、下記までお問い合わせください。

**所** 旧留萌高校（留萌市東雲町1丁目）

**問** 北海道教育庁留萌教育局道立学校運営支援室

**TEL** 42-8764 **FAX** 42-2989 **E-MAIL** rumokyo.shien@pref.hokkaido.lg.jp

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～歯科健診のご案内～

▼高齢になると「食べ物がかみにくい」「飲み込みにくい」ことが起こりやすくなります。しかし「年だから…」と放っておいてはいけません。

歯や口の働きの衰えは、食べることや話すことにとどまらず、肺炎や生活習慣病、認知症といった全身の健康にも悪影響を及ぼします。

歯科健診で、歯とお口の健康チェックをしましょう。

### ●対象者

後期高齢者医療保険に加入している方

### ●歯科健診実施期間

5月1日(日)～令和5年3月31日(金)

### ●申込方法

次の歯科健診の受けられる歯科医療機関へ電話等にてお申し込みください。

### ●歯科健診の受けられる歯科医療機関（五十音順）

伊東歯科医院、いば歯科、えばたデンタルオフィス、おうみや歯科医院、川上歯科クリニック、北出歯科医院、田中歯科医院、寺西歯科医院、のだ歯科クリニック、るもい南歯科クリニック、るもいファミリー歯科

### ●健診料

400円（当日受付の際にお支払ください。）

### ●持参するもの

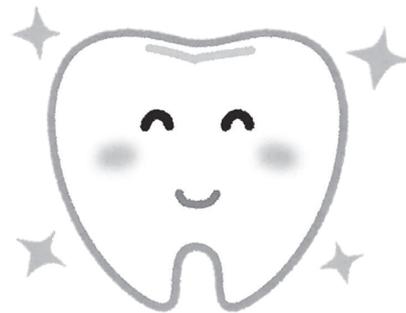
後期高齢者健康保険証、健診料

### ●主な健診内容

- ◎歯及び歯ぐきの状態の確認
- ◎義歯（入れ歯）の状態の確認
- ◎かみ合わせの確認
- ◎口腔の状態（乾燥、汚れなど）

### ●注意事項

治療が必要になった場合の治療費用は別途費用がかかります。



問 市・市民課

TEL 42-1805