



知りたい情報が
いっぱい!

くらしのお知らせ



▼市の花
「ツツジ」

▲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-ル** メールアドレス

暮らし・手続き 「ありがとう&がんばれメッセージ」の募集

▼令和5年留萌市20歳を祝う会で紹介する感謝・応援メッセージを募集します。

家族や友人への感謝の気持ち、または、家族や友人からの応援する気持ちなどをメッセージに託し、大切な人に伝えてみませんか。

申 12月15日(木)までに、メールまたは郵送、ファクスにより、下記へご応募ください。

※メッセージは200字以内とし、最初に「〇〇へ」と送る相手、最後に「〇〇より」と発信者を記入してください(ニックネーム、匿名可)

※ビデオメッセージも可能です。収録時間は1分以内にしてください。

問 市・教育委員会生涯学習課
(077-0031 留萌市幸町1丁目14番地)

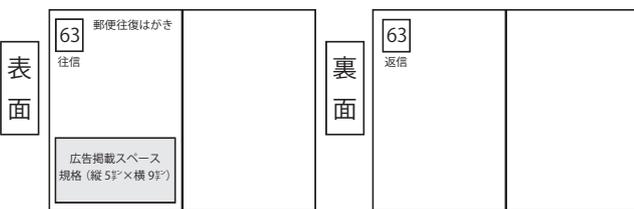
TEL 42-0435 **FAX** 43-6312

メ-ル syougaigakusyu@e-rumoi.jp

暮らし・手続き 令和5年留萌市20歳を祝う会案内ハガキへの広告主募集のご案内

▼「令和5年留萌市20歳を祝う会開催案内はがき」に広告掲載を希望する個人または法人を募集します。

留萌市広告掲載申込書を提出していただき、選考後、広告を掲載した126円の往復はがき200枚を現物納入してください。



申 11月11日(金)までに下記へお申し込みください。

問 市・教育委員会生涯学習課 **TEL** 42-0435

暮らし・手続き 「誓いの言葉」発表者の募集

▼令和5年留萌市20歳を祝う会で、「誓いの言葉」を発表する方を募集します。

●令和5年留萌市20歳(はたち)を祝う会

日 令和5年1月8日(日)
受付14:00～ 式典15:00～

所 文化センター

申 12月15日(木)までに、下記へメールまたは電話、ファクスにてお申し込みください。
※個人、団体は問いません。応募者多数の場合は選考とさせていただきます。

問 市・教育委員会生涯学習課

TEL 42-0435 **FAX** 43-6312

メ-ル syougaigakusyu@e-rumoi.jp

暮らし・手続き 令和5年留萌市20歳を祝う会「市外在住者参加申込」の受付

▼留萌市外に在住の方で、令和5年留萌市20歳を祝う会への参加を希望される方のお申し込みを受け付けています。

※市内に住所がある方には、11月中旬に案内用の往復はがきを発送します。

対 留萌市外に在住の方で、平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの方。

申 11月30日(木)までにお申し込みください。
留萌市ホームページ内「令和5年留萌市20歳を祝う会について」に申し込みフォームがありますので、必要事項を入力のうえお申し込みください。また、メールや電話でのお申し込みも受け付けています。

なお、申込日によっては案内ハガキを送付できませんので、ご留意願います。

問 市・教育委員会生涯学習課 **TEL** 42-0435

メ-ル syougaigakusyu@e-rumoi.jp



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。 **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)

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) **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**

すがわら **菅原**

0164-56-1925
090-9517-5681

暮らし・
手続き

後期高齢者医療制度のお知らせ
～医療費通知について～

▼医療費通知を全受診者へ送付しています。
広域連合では被保険者の皆さんの医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者の皆さんへ送付します。

これは、医療機関の窓口でお支払いいただいた自己負担分を除いた医療費は、後期高齢者医療制度から支払われていることを具体的に理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、ひいては被保険者の皆さんの負担軽減を図ることを目的としています。

●医療費通知の活用例

医療費の推移が把握でき、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。健康診査など、皆さんの健康増進に役立つ情報をお知らせします。診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

【イメージ図】

受診年月	診療を受けた医療機関名称等	診療区分	日数	医療費の総額	自己負担額	食事療養・生活療養費				
						回数	費用額	標準負担額		
令和4年1月	〇〇病院	医科外来	1	18,000	1,800					
令和4年2月	××薬局	調剤	1	10,000	1,000					
令和4年3月	△△病院	医科入院	5	202,000	20,200	15	11,490	5,400		
合 計							230,000	23,000	11,490	5,400

●医療費控除の申告について

このお知らせは、医療費控除の申告手続で医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

●発送月・対象診療月

発 送 月	診 療 月
令和5年1月（上旬）	令和4年1月～9月
令和5年2月（下旬）	令和4年10月～12月

問 市・市民課 TEL 42-1805

問 北海道後期高齢者医療広域連合
（〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階） TEL 011-290-5601

暮らし・
手続き

「11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。

●11月の粗大ごみ収集日 日 所

16日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
17日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
18日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
23日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
24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
25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

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 11月16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

11月15日(火)まで（土・日曜日、祝日を除く）

問 市・市民課

TEL 56-5003

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

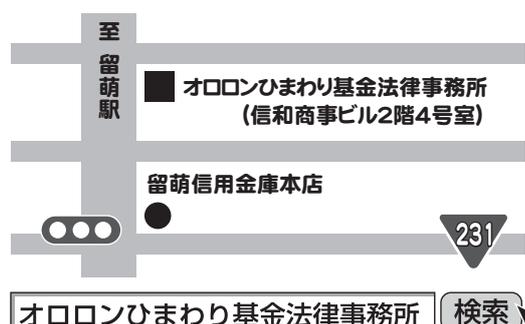
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

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。



オロロンひまわり基金法律事務所 検索

暮らし・手続き 10、11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

日【休日】10月30日(日)、11月6日(日) 9:00～17:00
【夜間】通常8:50～17:20のところ、20:00まで
10月31日(月)、11月7日(月)、14日(月)、
21日(月)、28日(月)

●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)
- ・マイナポイントの申請(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)

問 市・市民課 TEL 42-1805

教育・文化・スポーツ 「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、脳を活性化する介護予防教室です。どなたでも笑いながら、楽しく取り組める内容になっていますので、たくさんのご参加をお待ちしています。

●脳いきいき教室 日 所

日 程	会 場
11月11日(金)	港南コミュニティセンター
11月14日(月)	東部コミュニティセンター
11月15日(火)	幌糠コミュニティセンター
11月16日(水)	市立留萌図書館

※各会場とも10:00～12:00

対 おおむね65歳以上の市民

定 各会場15人程度 費 無料

申 11月8日(火)ごろまでに下記へお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)

問 市・地域包括支援センター(はーとふる内)

TEL 49-6060

暮らし・手続き マイナポイント第2弾のマイナンバーカード申請期限延長について

最大 20,000 円分のマイナポイントがもらえる!

▼国は当初、9月末までにマイナンバーカードを申請することで、最大20,000円分のマイナポイントをもらえる事業を展開していましたが、10月以降もさらなる申請件数の増加を図るため、期限を12月末までに延長しました。

●マイナポイント第2弾対象のカード申請期限

【延長前】9月末

【延長後】12月末

●マイナンバーカード申請のポイント

①ポイント申し込みの対象となるカードの申請期限は、12月末になります。

②ポイント申込期限、カードの新規取得などに対するポイントのチャージ、お買い物期限、健康保険証利用申込期限及び公金受取口座登録期限は、これまでの通り令和5年2月末になります。ただし、マイナポイント第2弾に登録しているキャッシュレス決済事業者によっては、令和5年2月末よりも前にポイント申込期限やカードの新規取得などに対するポイントに関するチャージ・お買物の期限を定めているものもあるため、総務省の「マイナポイント事業ホームページ」内のリンク先から閲覧できるキャッシュレス決済事業者のホームページなどでよく確認してください。

③カード申請から交付までに一定期間を要することや、期限間近になるとカード交付窓口が混雑する恐れがあるため、早めのカード申請・取得をよろしく願います。

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・PHS OK ※携帯・自動車電話・PHSからご利用いただけます。



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さし様向) 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



▼11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～

- ・9日（水）「おもいも」
- ・26日（土）「ともだち」

※感染症対策のため、先着10組までとなります。

●休館日

- ・7日（月）／14日（月）／21日（月）／28日（月）月曜休館
- ・4日（金）／24日（木）祝日振替休館
- ・25日（金）館内整理休館

問 市立留萌図書館

TEL 42-2300



市以外の
お知らせ 「事業所向け通年雇用支援セミナー」
開催のご案内

▼南留萌地域通年雇用促進協議会では、季節労働者を雇用する事業所を対象にしたセミナーを開催します。今回は、「人材不足の会社に取り組める3つのポイント」をテーマにしたセミナーです。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 11月7日（月） 13：30～15：30

所 留萌地域人材開発センター（パワスポ留萌）

対 季節労働者を雇用している事業所および事業者

費 無料

内 講演テーマ

「人材不足の現状を知る」

「今までのやり方では

採用が厳しい」

講師：社会保険労務士

島畑 知可子 氏



問 南留萌地域通年雇用促進協議会

TEL 42-2278

▼令和5年4月から保育園などに入園を希望する園児を募集します。募集対象は市の入所基準に該当し、保育の必要性があると認められた乳幼児となります。詳しくは下記へお問い合わせください。

●入所基準

- ①1カ月当たり48時間以上就労している場合
- ②出産前後（おおむね産前8週、産後8週）の場合
- ③病気や心身障がいなど就労が困難の場合
- ④同居の病人などの世話をしている場合
- ⑤火災や震災、風水害など災害の復旧に従事している場合
- ⑥求職活動中（起業準備を含む）の場合
- ⑦学校に在籍または職業訓練を受けている場合
- ⑧虐待などの恐れがあり、保育の必要性が認められる場合
- ⑨育児休業中にすでに保育園を利用している子どもがいて、継続利用が必要な場合
- ⑩その他、①～⑨に準ずる事由がある場合

●対象施設

施設名	住所・電話番号	定員	保育対象
沖見保育園	沖見町5丁目 TEL 42-7225	110人	0歳以上の乳幼児 および障がい児
みどり保育園	高砂町3丁目 TEL 42-7226	90人	0歳以上の乳幼児 および障がい児
小規模保育 すまい留	本町3丁目 TEL 42-8000	19人	0歳以上2歳 以下の乳幼児 および障がい児

申 11月1日（火）から15日（火）まで（土・日曜日、祝日を除く）に市・教育委員会子育て支援課へお申し込みください。

※申込書は、市ホームページ（<http://www.e-rum.oi.jp>）からダウンロードできるほか、市・子育て支援課および各施設で配布しています。

問 市・教育委員会子育て支援課 TEL 42-1808

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、対人関係が苦手なうつを発症し、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



・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〕

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）

市以外の
お知らせ 「陸上自衛隊高等工科学校生徒受
験案内」のお知らせ

▼自衛隊では、陸上自衛隊高等工科学校の生徒を募集しています。

日 所

- ◎1次試験 令和5年1月14日(土)または15日(日)のいずれか指定された日
留萌駐屯地
- ◎2次試験 令和5年1月26日(木)～29日(日)までの間の指定する1日
留萌駐屯地

対 中卒(見込含)17歳未満の男子

申 10月1日(土)から令和5年1月6日(金)までに下記へお申し込みください。

※新型コロナウイルス関連により試験日が変更になる場合もありますが、試験案内については高等工科学校生徒(QRコード)にアクセスして頂きご確認ください。



▲試験情報
QRコード

問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

TEL 42-4650

お詫び

「広報るもい10月号の訂正」について

広報るもい10月号くらしのお知らせ18ページの「旧留萌高校の広大な敷地を使ってみませんか?」の記事において誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

訂正内容:

「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、利活用したい方やアイデアを募集しています。」とありますが、「留萌教育局では、平成30年3月末で閉校した旧留萌高校の敷地について、利活用したい方やアイデアを募集しています。」の誤りです。

【旧留萌高校の敷地に関するお問い合わせは】

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

メール rumokyo.shien@pref.hokkaido.lg.jp

市以外の
お知らせ 「留萌くらしのなかの法律相談会」
のご案内

▼留萌の士業を中心に構成する六友会(りくゆうかい)が主催する無料法律相談会が開催されます。

日 11月18日(金) 18:00～21:00

所 留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌)

内 弁護士、司法書士、土地家屋調査士、行政書士、税理士、社会保険労務士がチームを組んで皆さまのくらしのどんな相談にもお答えします。相談時間は1枠30分で、事前予約が必要となります。詳しくは下記へお問い合わせください。

申 11月16日(木)までに下記へご予約ください。

問 留萌ひまわり基金法律事務所

TEL 42-3341

市以外の
お知らせ 指名手配被疑者の検挙にご協力を!

▼令和4年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件などで特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者を始めとして、約530人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗などの凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領などの事件に関して指名手配されており、再び犯罪を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、道民の皆さんのご協力が是非とも必要です。指名手配被疑者によく似た人を見つけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

問 留萌警察署

TEL 42-0110

「かもめ幼稚園」新入園児募集のお知らせ

令和5年度の入園願書配布と願書受付は、次のとおりです。入園をご希望の方には、当園で願書をお渡しします。本園は、預かり保育を保育終了後から午後6時30分まで実施しています。入園に関してのお問い合わせ(電話:42-1324)



入園願書配布日:11月1日(火)から

入園願書提出日:12月1日(木)から

※募集園児数には上限があります。お早めにお申し込みください。

11月は児童虐待防止月間です！

▼「ヤングケアラー」という言葉をご存じですか？

ヤングケアラーとは、本来は大人が担うようなケア責任を引き受け、家事、家族の世話・介護などを日常的に行う18歳未満の子どものことをいいます。

しかし、そのサポートの責任が過度となる場合、子ども自身の権利が守られず、心身の発達、人間関係や進路などに影響を及ぼす可能性があると言われており、ヤングケアラーは自身の状況を「当たり前」だと思い、相談できることを知らない人もいます。

周りの大人や社会が、ヤングケアラーに気づくことが大切です。私たちにできることの第一歩として、まず「ヤングケアラー」を知ることからはじめてみましょう。

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

- ・自分はヤングケアラーかもしれない
- ・近くにヤングケアラーではないかと気になる子どもがいる

そういった場合はひとりで悩まずに下記の相談窓口にご相談・連絡してください。

問 市・教育委員会子育て支援課

TEL 42-1808

問 児童相談所全国共通3桁ダイヤル

TEL 189 (通話料無料)

問 24時間子どもSOSダイヤル

TEL 0120-0-78310 (通話料無料)

問 子どもの人権110番

TEL 0120-007-110 (通話料無料)

「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 1回目 11月7日(月) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

2回目 11月21日(月) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

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 anshin@rumoi8.hokkaido.jp

