

すまい留 3周年
歌や踊りで園児祝う



留

萌市内の小規模保育
すまい留で12月1日、

「開園3周年記念お遊戯会
ごっこ」が開かれました。

出席した13人の園児たちは「大きな栗の木の下で」、「どんぐりころころ」などを歌ったり、ミッキーマウス、ミニーマウスの衣装を身に着けて「ミッキーマウス・マーチ」を踊りました。園児たちの熱演に来賓から盛大な拍手が送られました。

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／写真で振り返る 2022 年の留萌市
- ④ - ⑤ 特集／まちづくり懇談会の開催結果
- ⑥ - ⑪ 暮らしのお知らせ

- ⑫ - ⑬ 健康ひろば
- ⑭ 連載／災害の備え④
- ⑮ 留萌市情報アンテナ

特集



写真で振り返る 2022年の留萌市

留萌市では昨年も、みんなが笑顔になるようなイベントやちゃいるものオープンなど、さまざまなことができました。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809



6月 市内小学校で運動会



5月 かずの子のマチ留萌フェスタ



1月 留萌市成人式



4月 ちゃいるもオープン



2月 市内保育施設で節分行事



3月 市内各保育園で卒園式

2022年の出来事

※主な事柄を抜粋

1月

▼留萌市成人式

2月

▼市内保育施設で節分行事

3月

▼市内各保育園で卒園式

▼公立高校入試合格発表

▼留萌高校 神 幸太郎さん
留萌市栄誉奨励賞 受賞

4月

▼市内各小中学校・高校で入学式

▼ちゃいるもオープン

5月

▼かずの子のマチ留萌フェスタ

▼演歌歌手 松前 ひろこさん
留萌市ふるさと応援大使 委嘱

6月

▼市内小学校で運動会

▼陸上自衛隊第26普通科連隊
銃剣道訓練隊・近代2種訓練隊

留萌市栄誉奨励賞 受賞

新年あけましておめでとうございます
輝かしい新春を皆様と共に迎えること
ができましたことを心からお慶び申
し上げます。

昨年は、屋内交流・遊戯施設「ちゃ
いるも」がオープンし、市内のみなら
ず市外からも多くの方にお越しいた
だき、親子の笑顔が広がり、ゆっくり時
間を過ごせる空間を提供することが
できました。

また、道の駅で本格的なアウトドア
観光を進めるための拠点となる「モン
ベルアウトドアヴィレッジ」も「構想」
の策定や、高校生までの医療費の無償
化、「河合塾」と連携した学習環境の支
援など、これからの未来を担う子ども
たちに関する取り組みを進めてまい
りました。

引き続き、市政執行の重点的な柱に
位置付けている5つの実行として、「市
民の生活力向上」、「活気ある元気な
まちづくり」、「教育・子育て環境の充実
と子どもたちの夢の実現」、「市民が安
心して暮らせるまち」、「確かな財政運
営と信頼」に基づいて、留萌の活性化
と発展に向け、全力で取り組んでま
います。

結びとなりますが、本年が皆様にと
りまして、明るく希望に満ちた年と
なりますよう、心からご祈念申し上げ、
年頭のご挨拶いたします。



令和5年 元旦
留萌市長 中西 俊司



7月 留萌神社例大祭



8月 JR留萌本線に関する説明会



11月 CONSADOLE HOKKAIDO TOURS



9月 寺子屋るもいっこ事業
「風車建設現場見学ツアー」



10月 ミニSL事業



12月 留萌市子育て支援センター
「パパと遊ぼう〜ミニ☆クリスマス〜」

7月 留萌神社例大祭式

8月 コンサドール×留萌市サツ
カー教室

9月 JR留萌本線に関する説明会
第7回オロロンサマーフェスタ
留萌中学校女子卓球部全国大
会出場

10月 寺子屋るもいっこ事業
「風車建設現場見学ツアー」
ミニSL事業

11月 市内小学校で学芸会
和歌山県橋本市との交流都市
提携

12月 CONSADOLE HOKKAIDO
TOURS

留萌市子育て支援センター
「パパと遊ぼう〜ミニ☆クリ
スマス〜」

特集



まちづくり懇談会を 開催しました

11月27日(日)、留萌産業会館におきまして、令和4年度まちづくり懇談会を開催し、市民60人が参加しました。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

1部 市からの情報提供

- ①新型コロナウイルスワクチン接種事業の状況
- ②令和4年度の除排雪体制
- ③学校給食におけるスクールランチの導入
- ④中学校部活動の地域移行
- ⑤モンベルアウトドアヴィレッジるもい構想
- ⑥JR留萌本線廃線に伴う代替交通

2部 フリーディスカッション

・テーマ「今後のまちづくりについて」

▼第6次留萌市総合計画策定市民会議座長であり、NPO法人留萌スポーツ協会理事長の伊端氏と市長との対談方式による質疑応答後、市民も交えた意見交換を行いました。



伊端座長からの質問（一部抜粋）

Q 今冬、万全の態勢で除排雪を行う決意は？

A 昨年は皆さんにご迷惑をおかけした。やはり、バス路線を確保できなかったということが一番の原因だと思う。今年も大雪になると言われているので、なんとか業者と協力し合って人手不足や重機の不足を解消していきたい。昨冬は国道、道道、市道と被っている業者がいるなど、様々な問題が発生していたため、企業体を組んで解消していく。今後は雪の堆積場を設けてなるべく道路に出さず、溜まったら市に相談をしていただき、その排雪をどうするか検討することが一番理想的なので、今年はいろいろチャレンジしてみたい。

Q 給食センター売却について現状はどうなっているか。

A 現実的な話だと思っていただいて構わない。市としては、企業から提案をいただいて、そこで給食を配送していくのが理想的な方法だと思っている。ただ、学校給食法や学校との関係があるのでそこを整理すること、地元事業者が今までと同じように納入できるようにしていけるか確認することが必要。事業者にとってもメリットが出てくるようにしたい。事業者の頑張り次第になるが、マッチすれば理想的なものになると思う。

Q 部活動の地域移行についての考えは？

A 中体連に参加することを考えると、中学校が単独で出られない状況が非常に残念であり、この地域移行は必要だと思っている。一つの例として卓球があるが、指導する人が見つかって国の事業とのタイミングも合致したため実現できたので、無償ではなく有償ボランティアとしてということと、企業の協力がなくてできない。市の職員を指導者とするならば、国や道から負担してもらわないといけな。積極的に取り組んでいけば、直接、文部科学省に地域の課題解決のために要望をすることが必要である。

Q モンベルの誘致についての考えは？

A キャンプ場を含め、モンベルとマッチングした形のものを作っていきたい。また、来年3月31日にJRが廃線することによる駅周辺の活用方法についても、モンベルの知見が活かされていくと思う。新たな形のものを作っていきたいという固い決意で頑張っていきたい。モンベルの進出は決定しているが、ゾーニング（用途別の区画）についてはまだ決まっていない。

Q JR跡地の周辺整備についての考えは？

A こちらの事業については「まちづくり構想」と言われている。この話が出てきた理由の一つに、市役所庁舎を含む公共施設の耐震化に関する検討があり、現段階では市役所の移設・分散化、社会教育施設、その他の複合施設を検討している。必要なものを選択したいと考えているが、庁舎については、市民にとってどこがいいのか検討が必要であり、また、財政問題などがあって進んでいない。今後は国や道の補助金を確認しながら、収支を皆さんに示したい。

参加者からの質問・意見（一部抜粋）

◎スクールランチについて

Q 給食費の保護者の負担軽減は？

A 当初検討を進めるにあたって現在よりもなるべく負担を減らせるようにと考えていた。今後の状況はまだわからないが、物価高騰が続くのであれば最悪今の価格を守りたい。

Q 撤退も考えられるのでは？

A （市長）留萌よりも小さい地域においては、当市よりも考えていかななくてはならない時代になってくと思う。管内でいうと初山別村が今年からスクールランチを導入しているが、旭川から毎日運ばれてくるもので、やはり事業者としては勝算があって進める事業だと考えている。

（教育長）契約する場合にある程度条件を設けることを考えている。現段階では有償で施設を買っていただくということを考えているが、これがある一定期間の間に継続できなくなる状況になったときは施設を返還していただくような仕組みができないか。あとは業者を選定するにあたってあらかじめ第三者を指定し、万が一選定した業者が継続できなくなった際に、その指定した会社に運営を一定期間お願いする仕組みなどを検討している。

Q 市が責任を持たないということで本当にいいのか。

A スクールランチをやるから一切市が関わらないということではない。献立も含めて市が関わっていくということと、当然売却されてもそれぞれの学校との問題も含めて、市が関わっていく。

◎モンベルについて

Q 撤退も考えられるのでは？

A 撤退後の話をすると事業を進めていけないので、モンベルとして勝算ありということで留萌の事業化を進めている。モンベル側も地域について調査をしたうえでの事業である。

Q 市の財政負担の話が出ていますが、それに見合った収入、発展があるのか？

A 今まで公共施設として建てたものが有効に活用されてない現状ということも踏まえ、民間とタッグを組み、公設民営によって、有効活用を本当にしていくことが大事。それに伴う税金について、今後試算をしていく。今の時代、民間とタッグを組めるのであれば、そういう選択肢はあってもいいと思っている。



▲市・ホームページ
QRコード

まちづくり懇談会の開催結果や配布資料については、市ホームページ (https://www.e-rumoi.jp/seisaku/sei_00302.html) でもご覧いただけます。また、まちづくり懇談会当日の様子も動画で配信しておりますので、ぜひご覧ください。

留萌市 まちづくり懇談会

検 索





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 **Eメール** メールアドレス

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 1月18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 1月17日(火)まで（土・日曜日を除く）

問 市・市民課

TEL 56-5003

暮らし・ 手続き

「1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。

●1月の粗大ごみ収集日 **日** **所**

18日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
19日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
20日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
25日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、未広町、旭町
26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
27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

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、生活の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。ぜひご利用ください。

日 1回目 1月10日(火)

① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50

2回目 1月23日(月)

① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50

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 **Eメール** anshin@rumoi8.hokkaido.jp



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

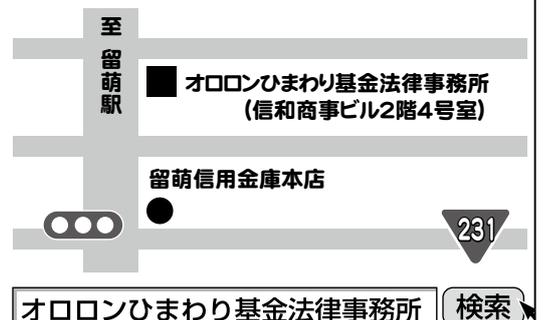
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室

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

20歳になったら「国民年金」

▼「国民年金」は、加入者が給付年齢に達した場合や病気・けがで障がいが残った場合などに年金を受け取ることができる制度です。

● 20歳から加入「将来の大きな支えに！」

「国民年金」は、20歳から60歳までの方が必ず加入しなければならない制度です。国が責任をもって運営しているため安定しており、年金の給付は生涯にわたり保障されます。

また、「国民年金」には、老後のための老齢年金だけでなく、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気やけがで障がいが残った場合に加入者に給付され、遺族年金は、加入者が死亡した場合にその加入者が生計を維持していた遺族（子のある配偶者や子）に給付されます。

● 「学生納付特例制度」と「保険料納付猶予制度」

「学生納付特例制度」は学生、「保険料納付猶予制度」は学生を除く20歳から50歳未満の方をそれぞれ対象にした制度です。加入者（若年者納付猶予制度は加入者および配偶者）の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。

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

傷病手当金の支給について（国保・後期）

▼新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われたため欠勤し、給与等の全額または一部を受け取ることが出来なかった場合に傷病手当金を支給します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

【対】 国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している被用者（雇われている方）

対象期間：4日目以降の欠勤期間

支給金額：直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数×2／3（日額上限 30,888円）

問 市・市民課 TEL 42-1805

暮らし・手続き

市民雪捨て場「日曜日開放」のお知らせ

▼市では市民雪捨て場「日曜日開放」を実施します。

開放日	捨て場開放場所
1月8日(日)	大和田 八線左の沢
1月22日(日)	沖見町 ゴールデンビーチるもい
2月5日(日)	大和田 八線左の沢
2月19日(日)	沖見町 ゴールデンビーチるもい

※開放時間はいずれも午前6時から正午まで



問 市・都市整備課 TEL 42-2010

暮らし・手続き

道路への「雪だし」はやめましょう

▼道路への「雪だし」は行わないでください。除雪に関するお問い合わせは、下記へご連絡ください。

【市道に関するお問い合わせ】

問 市・都市整備課 TEL 42-2010

【道道に関するお問い合わせ】

問 留萌建設管理部事業課 TEL 42-1849

【国道に関するお問い合わせ】

問 留萌開発事務所道路課 TEL 42-3168

【事故などが発生した場合】

問 留萌警察署 TEL 42-0110

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



暮らし・
手続き

マイナポータルで受診状況を確認で
きます

▼マイナンバーカードの保険証利用に登録すると、スマートフォンやパソコンで「マイナポータル」にログインすることで受診状況を確認できるほか、医療費控除を自動的に計算することができます。医療費通知が届く前に確定申告されたい方、医療費通知を紛失された方は、保険証利用の登録をご検討ください。

マイナンバーカードの保険証利用に関する詳細は、マイナンバー総合フリーダイヤル【TEL 0120-95-0178】にお問い合わせください。

なお、国民健康保険の医療費通知は下記のスケジュールで発送予定です。

受診月	発送時期
令和4年1月～10月分	令和5年1月上旬
令和4年11月～12月分	令和5年3月上旬

※医療費通知は再発行しておりませんので大切に保管してください。

問 市・市民課

TEL 42-1805

教育・文化・
スポーツ

「Let's！離乳食」開催のご案内

▼お子さんの成長に合わせ、楽しく離乳食を学びませんか？

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●「Let's！離乳食

～親と子のこころを育てる離乳食教室～

日 2月10日(金) 10:00～12:00

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 2月2日(木)まで

※当日はエプロン、三角巾、筆記用具、飲み物などをご持参ください。

問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

暮らし・
手続き

「償却資産の申告」について

▼償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産状況を申告しなければなりません。申告期限は1月31日(火)です。期限内に申告をお願いします。また、「e L T A X（エルタックス）」で償却資産の申告ができます。

償却資産とは、法人（会社）や個人で、工場や商店などを経営している方が、その事業のために使用することができる機械、器具、備品などをいい、固定資産税の課税対象となります。

●申告対象となるもの

- ① 構築物（看板、鉄塔、家屋附帯設備など）
- ② 機械および装置（旋盤、ベルトコンベヤーなど）
- ③ 船舶（漁船、貨物船、モーターボートなど）
- ④ 車両及び運搬具（大型特殊自動車など）
- ⑤ 工具、器具および備品（測定・検査工具、机、パソコンなど）

●申告対象とならないもの

- ① 使用可能期間が1年未満の資産
- ② 少額償却資産（取得価額が10万円未満の資産で、法人税法などの規定により一時に損金算入されたもの。ただし、個別の耐用年数により減価償却を行っているものを除く）
- ③ 一括償却資産（取得価額が20万円未満の資産で、法人税法などの規定により3年間で一括して均等償却するもの。ただし、個別の耐用年数により減価償却を行っているものを除く）
- ④ 自動車税、軽自動車税の課税対象となるもの
- ⑤ 無形減価償却資産

●エルタックスとは

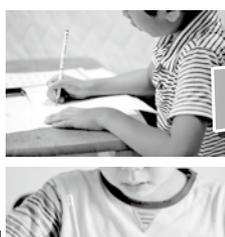
市税の「個人住民税・法人市民税・固定資産税（償却資産）」と道税の「法人道民税・法人事業税・地方法人特別税」の申告や一部の届出をインターネットを利用して行えるシステムです。詳しい情報およびご利用方法についてはホームページ（<http://www.eltax.lta.go.jp/>）をご覧ください。

【償却資産について】

問 市・税務課 TEL 42-1804

【エルタックスについて】

問 市・税務課 TEL 56-5004



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

「競争入札参加資格審査申請」のご案内

▼令和5・6年度（物品などは令和5～7年度）の競争入札参加資格審査申請は、市・財務課契約係へ申請書をご提出ください。

建設工事・設計・船舶・物品などすべての参加資格の更新年となっています。申請もれがないようご注意ください。

詳しくは、市ホームページ (<https://www.e-rumoi.jp/>) をご覧ください。

日 1月16日(月)～2月3日(金)
(土・日曜日を除く)

※市内事業者は持参または郵送、市外事業者は郵送のみとします。

【提出書類】

- ①申請書
- ②納税証明書
(留萌市税または本店所在地の市町村税、消費税)
- ③市税外納付調査の同意書、工事経歴書 ほか

問 市・財務課 **TEL** 42-1803

「各種審議会委員」の募集について

▼市では、3つの審議会の委員を募集します（公募枠7人）。任期は、令和5年4月1日から2年間です。

- ◎地域経済振興会議 2人
- ◎環境審議会 3人
- ◎上下水道事業運営委員会 2人

対 留萌市内に居住かつ住所のある20歳以上75歳以下（令和5年4月1日現在）の方で、市税などを完納されている方

申 「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、1月27日(金)から2月28日(火)までに下記へお申し込みください。なお、申込書は、市・総務課などで配布しています。

問 市・総務課 **TEL** 42-1802

図書館からのお知らせ

▼1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日(水) 11:00～「うさぎ」
- ・28日(土) 11:00～「ぽかぽか」

●貸出冊数無制限 何冊でも借りてOK

- ・12月24日(土)～1月29日(日)の期間中

●休館日

【年末・年始休館】

- ・12月30日(金)～1月5日(休)

【月曜休館】

- ・9日(月・祝) / 16日(月) / 23日(月)

【蔵書点検休館】※本（約10万冊）の点検作業

- ・30日(月)～2月6日(月)

問 市立留萌図書館

TEL 42-2300

要介護認定高齢者の方に対する税法上の障害者控除について

▼介護認定（要介護度2～5）を受けている65歳以上の方で、一定の要件を満たしている場合、税法上の障害者控除を受けることができます。

なお、確定申告で税控除の手続きをする際には、「障害者控除対象者認定書」が必要となります。

申請様式については、市ホームページ (<https://www.e-rumoi.jp/>) および市・社会福祉課窓口（市役所本庁舎1階）で配布しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●令和4年分の申請

日 申請受付：1月6日(金)～

※申請の際は印鑑をご持参ください。

問 市・社会福祉課

TEL 42-1807

年末年始のごみ収集について

▼休業期間は12月31日(土)から1月3日(火)

※1月4日(水)より平常収集となります。

排出ごみについては「地区別ごみ収集日早見表」を確認し、朝9時までにクリーンステーションへ出してください。



問 市・環境保全課 **TEL** 42-1806

市以外の
お知らせ

「三ない運動」をご存じですか？

▼「三ない運動」とは「贈らない」、「求めない」、「受け取らない」です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。皆さま一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

(～広報誌「総務省」(2022年12月号)より～)

問 市・選挙管理委員会

TEL 42-1908

HP https://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html



市以外の
お知らせ

「調理師業務従事者届」の届け出は
お忘れなく！

▼飲食店や社会福祉設、介護老人保健施設などで働いている調理師は、「調理師業務従事者届」の提出が調理師法で義務付けられています。

詳しくは、北海道全調理師会留萌支部、または留萌保健所へお問い合わせください。

●就業状況に関する届け出

日 届出期間：1月15日(日)まで

対 調理師業務に従事する方

●北海道全調理師会留萌支部従事者届出受理事務
取扱所

届出先の名称(担当者)・住所	電話番号
美食酒家 司(担当：大懸信司) 〒077-0042 留萌市開運町3丁目	☎ 43-1002
メルカート(担当：佐藤紀尋) 〒077-0041 留萌市明元町6丁目 ホテルニューホワイトハウス内	☎ 43-7484

問 留萌保健所 TEL 42-8326

市以外の
お知らせ

「視座を変える！持続可能な留萌
観光セミナー」参加者募集!!

▼留萌の玄関口、宗谷に向けてのゲートウェイとして「道の駅るもい」はこれまで以上の魅力アップ、情報発信力が求められています。「道の駅るもい」を拠点として観光に携わる私たちは、新しい情報の発信者であり、おもてなしのマインドを常に磨いていきたいところです。ぜひ、この機会に「道の駅るもい」を訪れるお客さまへのより良いおもてなしを目指して一緒に学びませんか。

日 1月27日(金) 14:00～16:00

所 るしんふれ愛パーク(船場公園)管理棟2階
展望休憩室

定 10人程度 費 無料

内 「アウトドア観光、自然体験の可能性」

「アドベンチャートラベルって何？」

「北海道の観光と留萌の観光について」

講師：大雪山自然学校・代表理事 荒井一洋氏

申 1月24日(火)までに下記へお申し込みください。

問 株式会社エフエムもえる TEL 42-3871

FAX 42-2200 E-Mail office@moeru.fm

市以外の
お知らせ

インターネットを利用した確定申告
について

▼国税庁ホームページでは、パソコン・スマートフォンなどから、所得税の確定申告書を作成し、電子申告、または印刷して郵送で提出することができます。

申告会場は大変混雑するため、新型コロナウイルス感染症対策のためにも、ぜひご自宅での申告書の作成・提出をお願いします。

詳しくは国税庁ホームページをご確認ください。

問 e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

TEL 0570-01-5901



一步前に踏み出そう！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」・・・

まずは一步踏み出して相談を！

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]

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)

冬の特定健診とがん検診のご案内

※広報るもい4月号（No.769）に折り込みした用紙（ピンク色）「留萌市保健予防事業一覧」でも掲載しています。

▼生活習慣病やがんの早期発見・早期治療などを目的とした健（検）診を実施します。ご自身の健康チェックのために必ず受診しましょう。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 健（検）診の実施日程 所 保健福祉センターはとふる

日 程	時 間	特 定 健 診 心 電 図	胃 がん 検 診	肺 がん 検 診	大 腸 がん 検 診	肝 炎 ウィ ル ス 検 診	エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診	乳 がん 検 診	子 宮 頸 がん 検 診	骨 粗 しょう 症 検 診
2月25日(土)	7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2月26日(日)	7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2月27日(月)	7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○

対 費

項 目	対 象 者	料 金		
		一 般	市 国 保	75 歳 以 上
特 定 健 診	・40歳以上の方で、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者		500円	500円
心 電 図	・特定健診を受診する方		500円	500円
胃 がん 検 診	・40歳以上の市民	1,500円	500円	無 料
肺 がん 検 診		1,000円	500円	無 料
大 腸 がん 検 診		500円	500円	無 料
肝 炎 ウィ ル ス 検 診	・40歳以上の市民（初回のみ）	500円	500円	無 料
エ キ ノ コ ッ ク ス 症 検 診	・小学校3年生以上の市民	無 料	無 料	無 料
乳 がん 検 診	・35歳以上の女性市民	2,400円	500円	無 料
子 宮 頸 がん 検 診	・20歳以上41歳以下の女性市民	2,200円	500円	
	・42歳以上の女性市民	1,200円	500円	無 料
子 宮 超 音 波 検 査	・子宮頸がん検診を受診する方	500円	無 料	無 料
骨 粗 しょう 症 検 診	・40歳以上70歳以下の女性市民	500円	500円	

※子宮がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となります。

※乳がん検診はマンモグラフィーのみとなります。

◎協会けんぽ(全国健康保険協会)加入者のご家族の方も特定健診を受診できます。(受診券が必要)

◎特定健診、胃がん検診を受診する方は、「ピロリ菌検査」「腫瘍マーカー」も追加受診できますので、申し込みの際にお問い合わせください。

◎生活保護受給者は、受給証明書をご持参ください。

◎全ての健（検）診は30分ごとの予約制となっており、時間ごとに定員があります。

申 1月16日(月)から1月27日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

問 市・保健医療課 (はとふる内)

TEL 49-6080 (受付時間9:00～17:00)



1月22日の
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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■

冬に感染症が増える理由～湿度と温度とウイルス感染症

冬はウイルス感染症の季節、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスの感染が拡大する季節です。ワクチン接種と日常の手洗い、マスクなどの感染対策に加えて、気を付けたいのが部屋の湿度と温度です。冬にウイルス感染症が多い理由は、乾燥と低温なのです。

ウイルスの飛沫は湿度が高ければ地面に落ちやすくなります。逆に湿度が下がり40%以下になるとウイルスの飛沫が乾燥しやすくなり遠くまで飛びやすくなります。湿度30%だと60%の2倍も飛ぶという報告もあります。乾燥すればするほど飛沫は広い空間に漂い続け、より遠くに飛ぶこととなります。さらに乾燥すると飛沫が遠くに飛ぶことに加え、喉が乾燥して血のめぐりが悪くなり免疫力が下がり一層感染しやすくなります。

温度も気を付けたいところです。新型コロナは温度が低くなるほど感染力が長持ちするようになることが知られています。37℃では1日、22℃で7日、4℃になると14日も感染力を維持するそうです。温度が低いとドアや机に感染力を保ったまま長期間居座ることになりかねません。

湿度、温度、免疫が関連しあってウイルス感染が起こりやすい環境になるのが冬というわけです。外出先ではマスクの着用など、そこそこに緊張して感染対策に気を配っていても自宅では油断しがちです。家ではマスクは要りませんが、湿度は40%以上、温度は20℃から25℃を保って快適にウイルス対策につなげて行きたいものです。

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

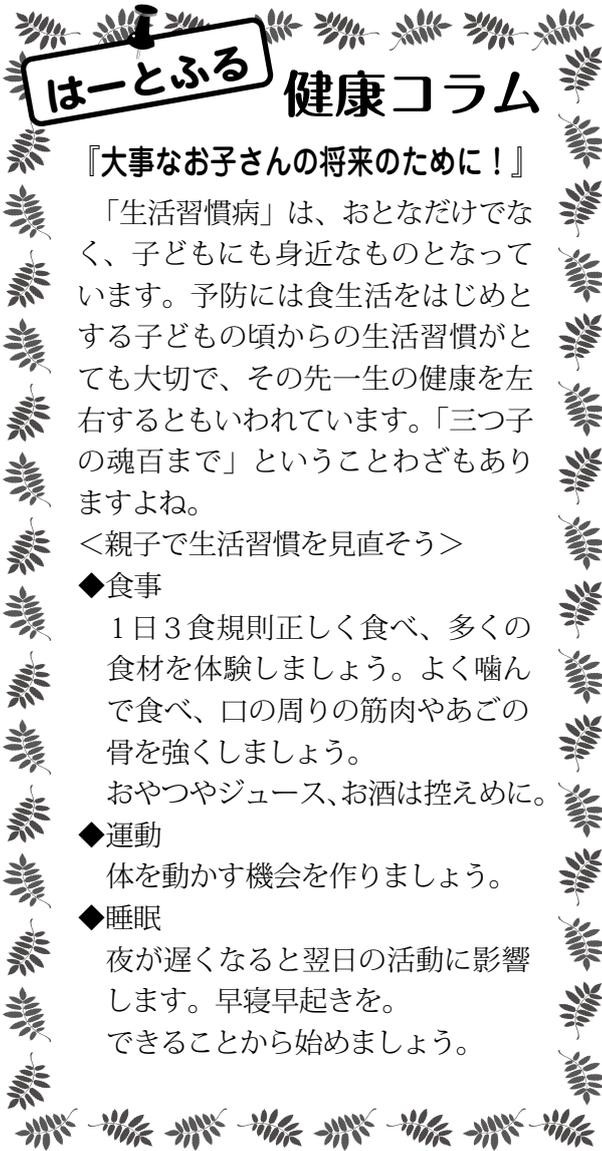
1月の
催し

大人のための朗読会 **開催中止** ~~日 1月10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 1月22日(日)14:00～** **所 留萌ブックセンター**

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



はーとふる

健康コラム

『大事なお子さんの将来のために！』
「生活習慣病」は、おとなだけでなく、子どもにも身近なものとなっています。予防には食生活をはじめとする子どもの頃からの生活習慣がとても大切で、その先一生の健康を左右するともいわれています。「三つ子の魂百まで」ということわざもありますよね。
<親子で生活習慣を見直そう>
◆食事
1日3食規則正しく食べ、多くの食材を体験しましょう。よく噛んで食べ、口の周りの筋肉やあごの骨を強くしましょう。
おやつやジュース、お酒は控えめに。
◆運動
体を動かす機会を作りましょう。
◆睡眠
夜が遅くなると翌日の活動に影響します。早寝早起きを。
できることから始めましょう。

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。

10日(火)	1歳6カ月児 (R 3年 6月生まれ)
17日(火)	9 月 児 (R 4年 3月生まれ)
24日(火)	3 歳 児 (R 1年12月生まれ)
31日(火)	4 月 児 (R 4年 9月生まれ)

※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。

12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)】

◎2日(月)・9日(月)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。

12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

【1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。

7日(土) 13:00～14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
14日(土) 9:30～11:30	基礎老年医学講座①「ワクチンとは？」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
14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)
24日(土) 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)
28日(火) 9:30～11:30	基礎老年医学講座②「がん検診」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
28日(土) 14:00～15:00	マンスリー健康講話「口腔機能低下で及ぼす身体の病気」 講師:苫前町立歯科診療所 古丹別歯科診療所 所長 伊藤 修 氏 のだ歯科クリニック 院長 野田 智久 氏

◀るもい健康の駅からのお知らせ▶
年末年始休館日: 令和4年12月31日(土)～令和5年1月5日(木) ◀通常開館: 令和5年1月6日(金)～▶
ふまねっと運動教室(るもねっと)は2月末まで教室をお休み致します。(毎週木曜日 10:00～11:00)

◀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。
13:00～13:30	ラジオ体操	ラジオ体操・みんなの体操・他。入退室自由。
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!

弾道ミサイル落下時などにするべきこと

昨今、北朝鮮によるミサイル発射が頻繁に行われており、10月4日、午前7時22分頃にも北朝鮮から発射された弾道ミサイルが、日本上空を通過し、その後日本の東約3,200kmの場所に落下するという事案が発生しました。

その際、ミサイル発射情報や通過情報に関する国によるJアラートの情報を、緊急告知防災ラジオや緊急速報メールなどを通じて市民の皆さんにお知らせいたしましたが、今後も北朝鮮による弾道ミサイル発射が懸念されるため、次の内容を参考に、取るべき行動などを確認しておきましょう。

①弾道ミサイルが発射された時の行動

・屋外にいる場合

建物が近くにある場合→近くの建物の中に避難しましょう。

建物が近くにない場合→物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう。

・屋内にいる場合

→窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう。



②弾道ミサイルが近くに落下した時の行動

・屋外にいる場合

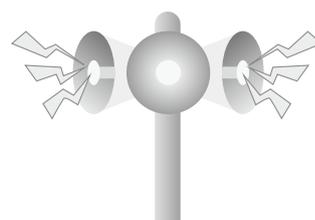
→口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内や風上へ避難しましょう。

・屋内にいる場合

→換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉しましょう。

弾道ミサイルは発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性があります。

Jアラートのメッセージが流れた際には、速やかな避難行動や正確かつ迅速な情報収集を心がけ、落ちついて行動しましょう。



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をもち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

- 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
- 留萌市議会の情報など
議会事務局
☎42-1907

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

広報のものは再生紙を使用しています



市役所宛で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11月末現在

・総人口	19,285人	(-16人)
・男	9,317人	(-5人)
・女	9,968人	(-11人)
・世帯数	10,931世帯	(-7世帯)

※()内は前月比

人口動態 令和4年11月届出分

・出生	0人	・転入	47人
・死亡	25人	・転出	38人

納税について

● 今月納期の市税 ・ 国民健康保険税 7期
納期限 1月31日(火)

〈お詫びと訂正〉

広報の12月号に「No.776」と記載されましたが正しくは「No.777」の間違いでした。お詫びして訂正いたします。

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》



企業の、組織の、個人の協働をサポート!

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>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 留萌市政策調整課

TEL 42-1809 FAX 43-8778

編集・印刷

株式会社留萌新聞社

防災+ラジオ=冬を乗り切る安心アプリ! 詳しくはエフエムもえるへ!

FM76.9MHz

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!

ライフライン情報が文字でも受け取れる!



9500ダウンロード!!
あなたもダウンロードしませんか?



- Q ラジオがないとエフエムもえるって聴けないよね?
A 無料アプリ「Radimo(レディモ)」をダウンロードすれば、スマートフォンでも聴けます。
- Q アプリってお金がかかりそう。
A 安心して下さい! **無料**です。
- Q 操作方法が苦手なの
A QRコードを読み取るだけで、簡単です!



iPhone / iPad
App Store からダウンロード



Android
Google Play で手に入れよう

エフエムもえるでは、地域の企業や団体と連携して防災に強いまちづくりを目指しています

毎日放送中!! 「みんなの防災インフォメーション」月曜~金曜 7:55/12:50/18:25 (1日3回5分間)
あなたの生命、財産を守る安心安全情報を楽しくお伝えしています **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