

JR留萌駅 小学生へ  
最後のプレゼント



**JR** 留萌駅で2月19日に留萌市教育委員会主催の「寺子屋・るもいっこ事業もつと知りたい!! JR留萌線」が開かれました。参加した留萌市内の小学生4～6年生合わせて11人が、留萌本線の歴史や駅の仕事などを学び、実際に時刻表の見方や、列車到着のアナウンス体験など貴重な経験をし、最後は留萌駅の看板を背に記念撮影を行い笑顔で終わりました。

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/留萌市公式ライン開設
- ④ - ⑨ 特集/令和5年度の主要施策と予算
- ⑩ - ⑪ 特集/「快適都市づくり」のための下水道の役割
- ⑫ - ⑬ 特集/まとい
- ⑭ - ⑰ 暮らしのお知らせ
- ⑱ - ⑲ 健康ひろば
- ⑳ - ㉑ 連載/災害の備え④
- ㉒ 留萌市情報アンテナ

〈お詫びと訂正〉 広報るもい3月号の表紙文章にて、「留萌スキー連盟主催」と記載されましたが、「ファーストスポーツ主催」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。



# 留萌市公式LINE はじめました

留萌市公式LINEの登録方法と機能についてご紹介します。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

LINEはSNSの中で最も身近で有効なコミュニケーションツールであるため、4月1日から運用を開始します。

## 友達登録の手順

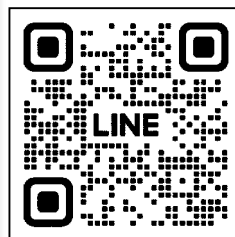
① 右上の枠線部分をタップ



② 枠線の「QRコード」をタップし、  
右のQRコードを読み取る



▼留萌市公式LINE  
QRコード



③ 枠線の「追加」をタップ



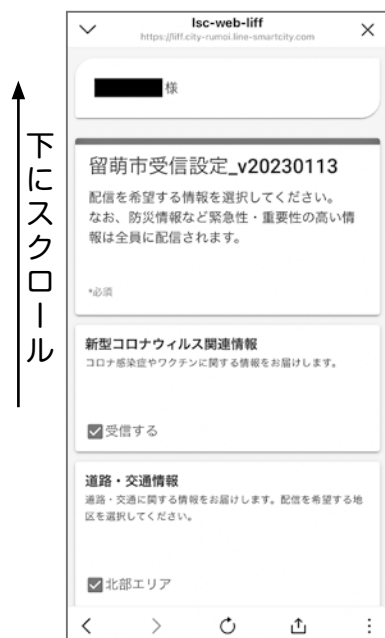
④ 登録完了♪  
あいさつメッセージ  
が自動で送られます！

※受信設定は枠線のURLか「暮らし」のメニューにある「受信設定」のアイコンをタップしてください。

## 受信設定について

定期的に市からの情報を受け取ることができるプッシュ通知や、ごみの収集日を教えてくれるリマインド通知を受け取るには、受信設定が必要です。あいさつメッセージで送られたURLや「受信設定」のアイコンから、設定のページにお進みください。

※プッシュ通知の項目については修正・追加する可能性があります。



……受信設定は主に下記の項目があります。……

### 〈登録必須の項目〉

- ・お住まい地域設定 ・年代

### 〈プッシュ通知の項目〉

設定した項目に関連するメッセージが届きます。

- ・新型コロナウイルス関連情報 ・防災情報 ・税情報
- ・防犯、交通安全情報 ・子育て支援情報
- ・母子家庭等、児童相談情報 ・予防、健康づくり情報
- ・消費者あんしん情報 ・イベント（観光）情報

### 〈その他〉

- ・道路、交通情報→設定したエリアに関連するメッセージが届きます。
- ・ごみ収集のお知らせ→設定したごみの収集日の前日にリマインド通知が届きます。

### ▼「暮らし」のメニュー



### ▼「留萌市の魅力」のメニュー



## メールマガジンは終了します

平成23年から約11年間配信を行っていた「留萌市安心情報メールマガジン」が、公式LINEアカウントの開始に伴い、終了します。

今後はLINEのプッシュ通知で配信を行いますので、引き続きご希望の方は公式LINEアカウントのご登録をお願いします。

市民の皆さんの暮らしを便利にする機能を、今後も追加していきます。  
機能についてのご意見・ご感想をお待ちしております。

◎留萌市の公式LINEの詳細については市・政策調整課ホームページ (<https://www.e-rumoi.jp/seisaku/>) でもご覧いただけます。

市・政策調整課 ▼

留萌市 政策調整課

検索





# 令和5年度の 主要施策と予算

市では、心豊かなまち「るもい」の実現に向け、皆さんの期待と信頼に応えることができる市政運営に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809 / 問 市・財務課 TEL 56-0025

## 令和5年度の主要施策

▼令和5年度は、第6次留萌市総合計画のテーマのもと、「5つの実行」として5項目を重点的な柱に位置付け、取り組みを進めてまいります。市では、市政執行方針「重要施策」と第6次留萌市総合計画「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営」に基づき、主要施策をはじめとする各事業に取り組んでいきます。

### 市政執行方針「5つの実行」

#### 1. 市民の生活力向上

市民誰もが生き生きと働ける元気なまちを目指し、地域産業の活性化と地元企業などへの積極的な支援により、雇用の創出に取り組みます。

#### 2. 活気ある元気なまちづくり

市民、企業、行政が一体となり、留萌の自然環境を最大限に生かした活力ある地域づくりの基盤整備と特産品開発の強化、留萌ブランドの向上を目指します。

#### 3. 教育・子育て環境の充実と子どもたちの夢の実現

地域で子育てを支え合う機能の充実や医療費無償化を「高校生」まで拡充する子育て世帯の負担軽減、地元高校も含めた地域の特色のある教育環境やスポーツ、文化活動の充実を目指します。

#### 4. 市民が安心して暮らせるまち

市民の命と財産を第一として、市民生活に関わる支援を柔軟かつ迅速に行い、地域医療の充実・強化や市民が利用しやすい利便性の高い公共サービスの導入に向けた環境整備を加速化します。

#### 5. 確かな財政運営と信頼

昨今の様々な社会情勢の変化に対応していきながらも、市民生活に影響を及ぼさないよう、留萌市中期財政計画に基づく5つの財政規律や財政見通しの状況について、これまでと同様に、広報誌などを通じて市民にお伝えしていくとともに、今後必要となる施設の整備や更新に備え、中長期的な公債費負担の適正な管理を徹底しながら、攻めと守りの堅実な財政運営を進めていきます。

## ■令和5年度の主要施策（※一部を抜粋）

▼第6次留萌市総合計画の「6つの基本政策」「市民に信頼される行政運営（その他の事務）」に基づいた主要施策は、次のとおりです。

### 基本政策 産業・港・雇用

目指す姿「地域産業の活性化と起業の促進、働きやすい環境づくり」

#### 新規 学生移住応援助成金 …………… 456万4千円

子どもたちの勉強・スポーツ・文化活動を応援することで地域の活性化と移住人口の増加を図るため、留萌市で目標に向かって意欲的に取り組みたい子どもたちを対象に助成します。

#### 新規 小麦集出荷保管施設整備事業 …………… 660万円

輸入依存度の高い麦の安定供給に対するニーズの高まりから、道産小麦を安定的に供給できる集出荷保管施設の整備に向け、基本設計を行います。

#### 新規 ブルーカーボン推進試験事業 …………… 360万円

留萌港内水域などを活用したCO<sub>2</sub>吸収源対策及び水産業振興に寄与するブルーカーボンの推進に向けた実証試験を行い、事業化につなげます。

### 基本政策 観光・交流

目指す姿「魅力あふれる留萌ブランドの発信とおもてなしの向上」

#### 継続 道の駅るもい整備事業 …………… 1億5,820万円

都市再生整備計画に基づき道の駅るもいを中心とした広域交流拠点の形成に向け、令和5年度はバス停車帯設置や歩道バリアフリー化、道の駅第2駐車場整備を実施します。

#### 継続 モンベルアウトドア観光構築事業 …………… 392万4千円

(株)モンベルとの連携によるアウトドアアクティビティのメニュー化、地元愛好家とのネットワーク構築、体験事業の実施によりアウトドアへの機運醸成を図るとともに、モンベルフレンドエリアへの登録による地域の情報発信を行います。

#### 継続 ふるさと応援推進事業 …………… 12億1万7千円

財源確保や地域振興の促進に向け、ふるさと納税寄附募集のための広告宣伝・首都圏でのPRを実施、寄附者への返礼品の提供、ふるさと納税ポータルサイト・中間事業者との業務委託による寄附受入チャンネルの構築、また留萌にゆかりのある方へのふるさとに対する愛着と誇りを育み、留萌の応援団による地域の活性化を目指すため、東京、札幌各ふるさと会へ参加します。

### 基本政策 健康・福祉

目指す姿「市民の自発的な課題解決と安心した地域福祉・地域医療の充実」

#### 継続 住民組織運営助成金 …………… 1,150万8千円

住民組織の自主活動の促進を図り、災害時における会館の確保、住民福祉の増進と連帯する地域づくりを進めるため、地域における住民組織の行政協力と街灯及び会館維持費の一部を助成します。

【拡大】町内会館解体費：会館の解体に要する経費の1/2、上限額50万円(R4まで20万円)

【新設】町内会館等除雪費：会館等の維持管理に係る除排雪、雪下ろし等に要する経費の1/2、1組織につき、上限5万円

**新規** 出産・子育て応援事業 …………… 1,718万円  
妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型の相談支援を充実し、経済的支援を一体として実施します。

**新規** 市民後見人養成事業 …………… 150万円  
認知症の高齢者をはじめ、判断能力が不十分であると思われる方々が地域で暮らし続けることが可能となるよう、地域における権利擁護の担い手として、市民後見人を養成します。

## 基本政策 教育・子育て

目指す姿「学校・家庭・地域が連携した教育と子育て環境の充実」

**新規** 教育支援センター設置・運営事業 …………… 721万円  
不登校児童生徒または不登校傾向にある児童生徒は、年々増加傾向にあることから、保護者、学校及び関係機関などとの連携のもと、学校への復帰を目標として、社会的な自立に向けた支援及び指導を行うため「教育支援センター」を設置します。

**新規** 部活動地域移行体制整備事業 …………… 1,289万6千円  
部活動の教育的意義も踏まえつつ、更なる学校における働き方改革の推進のため、市内中学校（留萌中・港南中）を対象に地域のスポーツ団体や文化団体を通じて、実証的に移行可能な種目から段階的に地域のスポーツ団体や文化・芸術団体への移行を進めます。



▲市内中学校部活動の様子

**継続** コンサドーレとの連携によるスポーツを起爆剤として …………… 120万1千円  
ひとづくり・まちづくり推進事業

包括連携協定を結んだ㈱コンサドーレ、(一社)コンサドーレ北海道スポーツクラブと連携し、市内小中高生を対象とした元プロ選手によるサッカー教室やバドミントン教室を開催するほか、市民を対象としたスポーツに関係の深い体づくりや食育講習会、スポーツマネジメント授業を開催します。

**継続** VICTASとの連携による卓球まちづくり推進事業 …………… 927万円  
子どもたちの夢実現に向けて、練習環境をより強化し、子どもたちの競技力強化を図ります。また、卓球競技の普及を図るため、小さな子どもから高齢者まで幅広い世代に卓球に触れる機会を創出し、健康増進や卓球人口の拡大を図ります。

**新規** 全国大会等遠征費助成金 …………… 300万円  
子どもたちの技術力向上と夢へのチャレンジを支援するため、全国大会や全日本合宿、国際大会などへの参加にかかる費用の実費相当額を助成します。

**新規** 図書館LED改修工事 …………… 1,833万7千円  
国のエネルギー基本計画により、各メーカーが蛍光灯の製造中止を発表しており、今後蛍光灯などの入手が難しくなると予想されていることや、LED化により電気料の削減が見込めることから、図書館のLED改修工事を行います。

**新規** 子ども・子育て支援事業計画策定事業 …………… 532万2千円  
第3期子ども・子育て支援事業計画策定にあたってのニーズ調査、現状の課題の整理、需要量の推計・目標量の検討、さらにはヤングケアラーの実態調査を行い、それらの分析結果をもとに計画を策定します。

## 基本政策 防災・防犯

目指す姿「一人ひとりの安全意識の向上と地域のつながりの一層の強化」

**継続** 町内会街灯設置事業費補助金 …………… 224万8千円

交通の安全及び保安を図るため、市内において街灯（防犯灯）を設置、維持する団体に対し補助金を交付します。

【拡大】町内会、自治会、街灯組合が管理する街灯で、更新、移設、新設する費用：対象経費の2/3以内、上限額 1灯あたり5万円(R4までは対象経費の1/2以内、上限額 1団体につき5万円)

**新規** 消防業務対応搬送車更新整備事業 …………… 953万6千円

現在配置されている車両が、初年度登録から39年が経過しシャーシの老朽化や劣化が進んでいるため、消防業務対応搬送車を更新します。

## 基本政策 環境・都市基盤

目指す姿「都市機能の効率的な集積と地域資源の利活用」

**新規** 海洋再生可能エネルギー発電等調査研究事業 …………… 28万9千円

将来的に留萌沖の一般海域での洋上風力発電事業を実施するため、促進区域の指定及び基地港湾の指定を目指し、国内の海洋再生可能エネルギー発電事業の先進地における取り組み状況の調査・研究を行います。

**新規** 新交流複合施設整備検討支援業務委託料 …………… 498万3千円

駅周辺エリアの再生も視野に入れながら、道の駅るもいと隣接する立地条件を生かし、賑わいの再生、創出に寄与するような公共施設、公共交通の結節機能などを再編した新交流複合施設の整備に向けた検討を進めます。

**新規** デジタル推進事業 …………… 700万1千円

留萌市DX推進方針に基づき、デジタル技術を活用し、業務の効率化及び改善を行うことにより、市民サービスの向上・充実、デジタルデバインド（デジタル格差）の解消に取り組み、国が提唱する「誰一人取り残さない。人に優しいデジタル化」の実現を目指します。

**新規** 高齢者市内バス利用促進事業実証実験委託料 …………… 721万6千円

留萌市内に住所がある満75歳以上の高齢者に対し、市内路線の運賃を半額助成（免許証の自主返納は全額支援）することで、社会活動の参画促進及び公共交通の利用促進を図るとともに、バス事業者への支援により、持続可能な公共交通の実現に向けた実証試験を行います。

**新規** JR留萌線代替輸送委託料 …………… 1,264万円

JR留萌本線の石狩沼田―留萌間の廃止を受けて、これまでJRが運行していた時間帯で既存のバスが運行していない早朝と夜間時間帯の代替交通手段を確保するため、小鳩交通株式会社にデマンドタクシーの運行を委託します。

**新規** 留萌旭川速達便実証運行事業補助金 …………… 832万3千円

JR留萌本線の石狩沼田―留萌間の廃止を受けて、新たな交通体系として旭川への速達性を高めるため、高規格道路を経由した留萌旭川速達便を1日1往復する実証運行（3年間）を行う沿岸バス株式会社を支援します。

## 市民に信頼される行政運営（その他の事務）

**新規** 北海道留萌高等学校創立100周年記念事業協賛会補助金 …………… 200万円

北海道留萌高等学校創立100周年記念事業協賛会に対して、同協賛会が行う記念事業などの費用を補助し、留萌高校の教育環境の充実・発展を図ります。

# 令和5年度の予算

▼令和5年度当初予算については、第2期留萌市中期財政計画に基づく、5つの財政規律を考慮した予算編成としています。

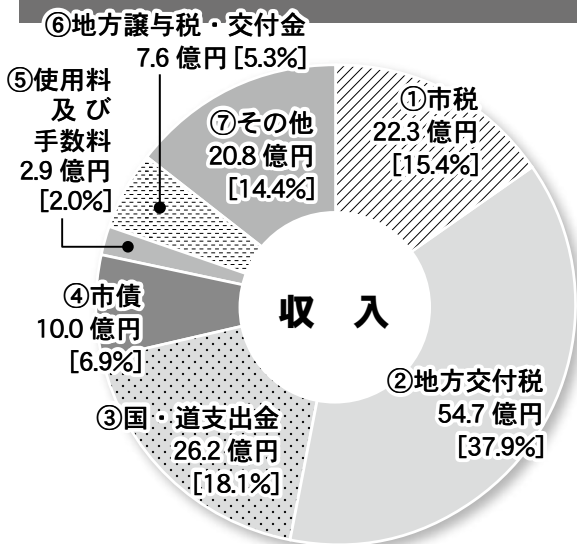
歳入では市税や地方譲与税の増加など前年度を上回る一般財源を見込んでいますが、歳出ではエネルギー価格・物価高騰の影響による施設管理費など一般行政経費の増加のほか、企業会計や特別会計、一部事務組合への繰出金の増加などにより、1億2,768万円の収支不足が発生し、財政調整基金繰入金を計上する当初予算編成となっています。

## 令和5年度 一般会計予算

▼令和5年度一般会計の当初予算は144億5,255万円となり、留萌市応援寄附金の増加に伴うふるさと応援推進事業の増加や物価高騰の影響に伴う一般行政経費の増加などにより、前年度から1億3,407万円増加しています。

**総額 144億5,255万円 (前年度比+1億3,407万円) [0.94%増]**

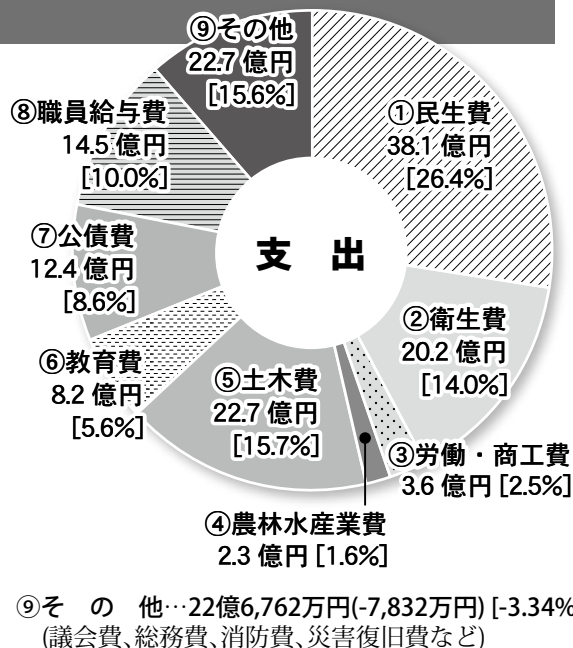
【収入】144億5,255万円(+1億3,407万円) [+0.94%]



- ①市税……………22億3,036万円(+2,760万円) [+1.25%]  
(市民税や固定資産税など)
- ②地方交付税……………54億7,000万円(+4,720万円) [+0.87%]  
(市の財政力に応じて国から交付)
- ③国・道支出金……………26億1,701万円(-1億5,463万円) [-5.58%]  
(国や道からの負担金や補助金)
- ④市債……………10億0,220万円(+4,100万円) [+4.27%]  
(市の借入金)
- ⑤使用料及び手数料…2億9,052万円(-8,962万円) [-23.58%]  
(市の所有する公共施設の使用料など)
- ⑥地方譲与税・交付金…7億6,116万円(+6,384万円) [+9.15%]  
(国税に対して一定の割合で国から交付されるお金)
- ⑦その他……………20億8,130万円(+1億9,868万円) [+10.55%]  
(留萌市応援寄附金や基金繰入金など)

【支出】144億5,255万円(+1億3,407万円) [+0.94%]

- ①民生費……………38億1,645万円(-1億9,306万円) [-4.82%]  
(子育て支援や障がい者福祉、生活保護など)
- ②衛生費……………20億2,133万円(+3,480万円) [+1.75%]  
(各種健診(検診)や予防接種、ごみ処理など)
- ③労働・商工費…3億5,933万円(+1億5,291万円) [+74.07%]  
(勤労者福祉対策や観光振興、地域経済対策など)
- ④農林水産業費……………2億2,877万円(-491万円) [-2.10%]  
(農林水産業支援など)
- ⑤土木費…22億6,818万円(+2億0,780万円) [+10.09%]  
(道路の整備や公園・市営住宅の管理など)
- ⑥教育費……………8億0,164万円(-3,454万円) [-4.13%]  
(小・中学校の運営やスポーツ・芸術文化振興など)
- ⑦公債費……………12億4,260万円(-664万円) [-0.53%]  
(借入金の返済金)
- ⑧職員給与費……………14億4,663万円(+5,604万円) [+4.03%]  
(市職員の給与や退職手当など)





## 令和5年度会計別予算

区 分	令和5年度予算額（前年度比）	市債残高（見込み額）		
		令和4年度末	令和5年度末	
一 般 会 計	144億5,255万円（＋1億3,407万円）	120億3,480万円	118億5,023万円	
特 別 会 計	国民健康保険事業会計	19億6,253万円（＋7,533万円）	－	－
	後期高齢者医療事業会計	4億0,022万円（－729万円）	－	－
	介護保険事業会計	21億9,059万円（－5,446万円）	－	－
	港湾事業会計	1億3,840万円（－356万円）	5億6,821万円	5億1,734万円
	下水道事業会計	12億5,573万円（－3億0,936万円）	71億1,801万円	67億6,780万円
企 業 会 計	水道事業会計	15億4,985万円（＋1億6,528万円）	30億5,697万円	33億3,214万円
	病院事業会計	71億2,696万円（＋1億6,446万円）	43億4,784万円	39億4,199万円
合 計	290億7,684万円（＋1億6,445万円）	271億2,583万円	264億0,950万円	

（各会計ごとに四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。）

## 主な基金の残高状況

▼市の一般会計では、年度間の財源調整や市債の償還、公共施設の整備などのための財源として、15種類の基金を設けています。


区 分	令和3年度末 残 高	令和4年度末残高（見込み）（17号補正後）			令和5年度末残高（見込み）		
		取り崩し	積み立て	残 高	取り崩し	積み立て	残 高
財政調整基金	13億7,628万円	－	3億1,405万円	16億9,033万円	1億2,768万円	3万円	15億6,268万円
減 債 基 金	3,383万円	－	6,617万円	1億円	－	－	1億円
公 共 施 設 整 備 基 金	17億9,852万円	5,523万円	4億1,683万円	21億6,012万円	1億3,260万円	4万円	20億2,756万円
留萌市応援基金	6億2,337万円	1億8,719万円	5億1,540万円	9億5,158万円	2億8,066万円	5億2,199万円	11億9,291万円
そ の 他	2億6,312万円	1億0,066万円	3億6,008万円	5億2,254万円	6,294万円	1,996万円	4億7,933万円
合 計	40億9,511万円	3億4,308万円	16億7,254万円	54億2,456万円	6億0,388万円	5億4,202万円	53億6,247万円

（各基金ごとに四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。）

- ・ 財政調整基金 …… 年度間の財源の不均衡（バランス）を調整するための基金
- ・ 減 債 基 金 …… 市債の償還に必要な財源を確保するための基金
- ・ 公共施設整備基金 …… 公共施設を整備するための基金
- ・ 留萌市応援基金 …… 留萌市応援寄附金（ふるさと納税等）を積み立てた基金
- ・ そ の 他 …… 社会福祉振興基金や芸術文化振興基金、スポーツ振興基金など

◎令和5年度の主要施策と予算の詳細については、市ホームページ（<http://www.e-rumoi.jp/>）でご覧いただけます。「主要施策」に関することは市・政策調整課、「予算」に関することは市・財務課の各ページをご覧ください。

留萌市 政策調整課（※または財務課）

検 索 



# 「快適な都市づくり」のための 下水道の役割

下水道は、衛生的で快適な生活環境に役立っていると同時に、浸水被害の発生を防いでいます。

問 市・上下水道課 TEL 42-2049

## 下水道事業受益者負担金について

### ●「受益者負担金制度」

公共下水道の建設には、膨大な費用と長い年月が必要です。

下水道の建設費の全額を公費でまかなうことは、下水道を利用できない方も負担することとなり、公平ではありません。この観点から、下水道の整備によって利益を受ける方に建設費の一部を負担してもらう制度があり、その負担金を「受益者負担金」と呼びます。

（都市計画法第75条・留萌市受益者負担金制度）

### ●負担金の対象となる土地

市では、下水道が使用できるようになる地域を、「賦課（租税などを割り当てて負担してもらうこと）対象区域」として告示します。そして、区域内の土地保有者には、申請書を送付して土地の地番や地積、受益者名などを申告していただきます。

その申告書に基づき、各受益者の負担金額が決定します。なお、申告がない場合は、公簿に基づいて負担金額を決定します。

### ●負担金の額

受益者に負担していただく負担金は、1㎡当たりの単位負担金額510円（単位負担金額）に面積を乗じた額です。

受益者負担金＝510円×所有面積（㎡）

### 前納報償金制度

受益者負担金を2年以上まとめて前納しますと、総額に対して2年分で約1%、3年分で約3%、4年分で約7%、5年分で約12%の割合で前納報償金が支給されます。（個人が所有する土地に限ります。）

#### 事例

330㎡（約100坪）の土地の場合  
負担金の5年分の総額は  
330㎡×510円＝168,300円（10円未満切捨て）  
報償金は、総額に対する割合を乗じた額です  
5年分全額を納付された場合  
168,300円×約12%＝20,190円（10円未満切捨て）

この報償金の対象となる納付期限は、各年度の第1期（7月31日まで）の納期限内です。

### 自己資金の方は補助金制度が受けられます

市では、できるだけ早く水洗トイレへの改造工事や生活排水を、公共下水道に接続する工事をしていただくために、補助金制度を設けています。

#### ●補助対象者

全額自己資金により水洗トイレの改造等工事や排水を公共下水道に接続する（排水設備）工事を行う個人で、居住用住宅（新築を除く）の所有者又は、その所有者の同意を得た使用者で、次の要件を備えている方。

- ① 処理開始の日から1年以内に汲み取りトイレを水洗トイレに改造し、同時に排水設備の設置工事を完了させること。
- ② 市税及び受益者負担金を滞納していないこと。

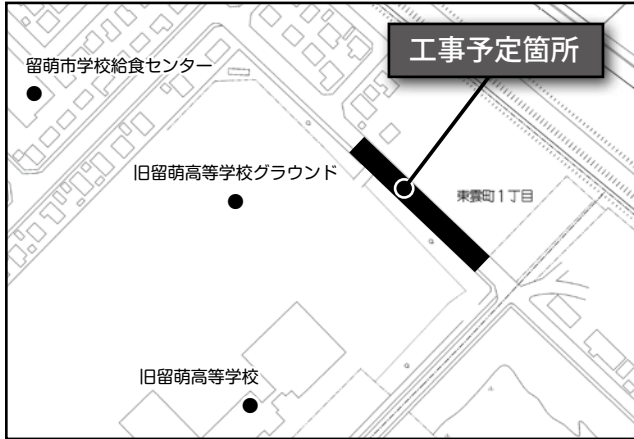
#### ●補助金の額

- ① 汲み取りトイレ及び排水設備の改造を同時に行ったとき 43,000円
- ② 浄化槽から公共下水道に切り替えたとき 13,000円

#### ●補助金の申請手続き、補助金の交付

市への申請手続きは、指定工事店にご相談ください。補助金は、工事完了後申請者の銀行口座に振り込まれます。

# 「下水道汚水管整備工事」にご協力を！



▼令和5年度の工事予定箇所は、「東雲町1丁目」・「明元町4丁目」の一部となります。（上記地図参照）  
 工事期間中は、工事に伴う騒音などで近隣住民の皆さんにご迷惑を掛ける場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

## ■ 融資あっせん制度をご利用ください

市では、できるだけ早く皆さんに、水洗トイレへの改造工事と排水設備の設置をしていただくため、工事資金融資あっせんを無利子で行っています。

### ●融資あっせん対象者

個人が所有する居住用住宅（店舗併用住宅等の住居部分含む）又は、その所有者の同意を得た使用者で、市に住所を有し、次の要件を備えている方。

- ①所有者又は使用者が法人でないこと及び新築住宅でないこと。
- ②自己資金のみでは、工事費を一時に負担することが困難であること。
- ③市税、受益者負担金の滞納がないこと。
- ④融資金の償還能力があること。
- ⑤市内居住の連帯保証人があること。  
 （上記③④の要件を備えている方）

### ●融資の額

- ①汲み取りトイレの改造及び排水設備の設置を同時に行うとき  
 便器1基のとき 58万円以内（便器2基のときは、相談してください。）
- ②浄化槽から公共下水道に切り替えるとき 1件につき 26万円以内

### ●利子

市が全額負担します。

### ●償還

償還方法は、元金均等の60か月以内の月賦償還となります。

例) 58万円を60回で支払う場合。

第1回目 13,600円 第2回目以降 9,600円

融資金の借入契約等については、借受人が直接金融機関と行っていただきます。

返済は、借受人の預金口座から自動振替の方法により行うことになります。

### ●令和5年度 留萌市排水設備指定工事店

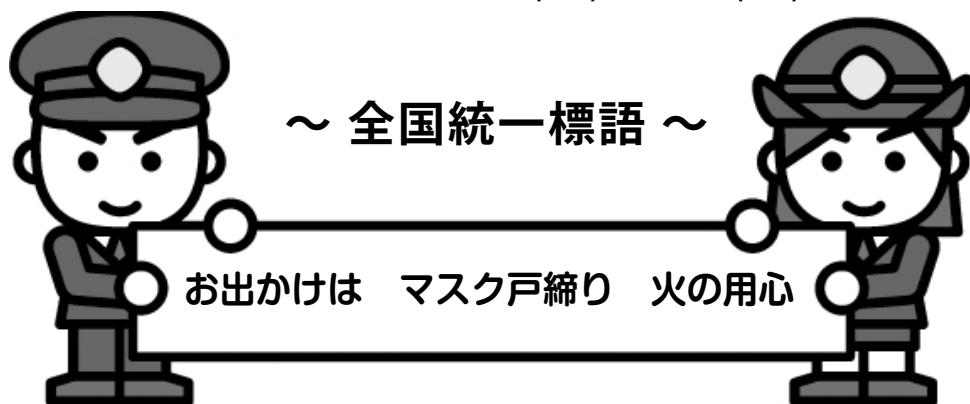
所在地	指定工事店名	電話番号
留萌市	株式会社熱源	42-3081
	株式会社ハチ口	42-3311
	株式会社不二水道	42-1955
	ナリタ設備	49-2355
	北興機械株式会社	42-3615
	株式会社パイプライン	42-8622
旭川市	株式会社原田設備工業	0166-73-5260
	丸信衛生工業株式会社	0166-23-2528
	大建工業株式会社	0166-60-5500
	株式会社エーステック	0166-37-1444
	有限会社コンサル舎・とやま	0166-74-4856
	共栄工業株式会社	0166-73-6922
	株式会社弘谷住宅設備	0166-31-1719
滝川市	株式会社道央ハウジング	0125-24-0357
砂川市	オーハン総合設備株式会社	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

### ●申請手続き、その他

市への申請手続きは、指定工事店にご相談下さい。  
 借受契約は、取扱金融機関との個人契約になりますので、金銭消費貸借証明書・印鑑及び印鑑証明書（借受人・連帯保証人）などが必要となります。  
 融資資金は、排水設備指定工事店の口座へ直接振り込まれます。

# 春の火災予防運動

実施期間 令和5年4月20日(木)～30日(日)



春になり空気が乾燥する季節になってきました。また、この時期は風の強い日が多くなり、家庭での火の用心はもちろん、職場や外出先などでも火の取り扱いには十分ご注意ください。

また、火災予防運動期間中は各種行事を行いますので皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 第72号

## 秋の火災予防運動 関連行事のお知らせ

### ○火災防御訓練 令和5年4月20日(木)

実施場所 留萌市沖見町4丁目62番地8  
「留萌市子ども発達支援センター」

### ○防火サイレン吹鳴

令和5年4月20日(木)～4月26日(水)20時(30秒間)

### ○防火広報

春の火災予防運動期間中は、消防車両が市内を巡回し広報を行います。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため一部行事を変更する場合があります。



## リチウムイオン電池の廃棄方法に注意！～全国的に火災が増加しています～

リチウムイオン電池は、スマートフォンやモバイルバッテリーなどに使用されています。可燃ごみなどに混ざって廃棄され、ごみ収集車の中でつぶれて火災になる件数が全国的に増加しているので、適正な廃棄にご協力をお願いします。

### 《リチウムイオン電池の廃棄方法》

- ・自治体の分別回収方法を確認する
- ・家電量販店などのリサイクル協力店に持込む

※リサイクル協力店の最新情報は、一般社団法人JBRCのホームページから検索できます。

右側のQRコードからもご確認できます。



<https://www.jbrc.com/>

適正な廃棄  
をお願いします！



## 共同住宅（マンション、アパートなど）の関係者の皆様 ～火災から大切な命と住まいを守るために万全な防火対策を行いましょ～

近年、全国的に火災発生件数は減少傾向ではありますが、依然として毎年1000人以上の方が火災で亡くなっており、そのうち約9割が建物火災（住宅火災）により亡くなっています。

一戸建て住宅だけではなく、マンションやアパートなどの共同住宅火災も全国各地で多発しており、今年の1月22日に兵庫県神戸市で発生した共同住宅火災では死者4名、負傷者4名の被害が発生しました。

類似の火災を防止するため、共同住宅の所有者、管理者又は居住されている方は以下の項目についてご確認ください、火災予防に万全を期されるようお願いいたします。

※一戸建て住宅に居住されている方もご参考にしてください。

### 火災になった時に命を守るために

- ① 避難経路を確認し、避難の妨げになる物を置かない。
- ② 消火器の設置場所と使用方法を確認する。
- ③ 火災の時は、大声で周りに知らせながら逃げる。
- ④ 住宅用火災警報器を設置し点検する。

※住宅用火災警報器については

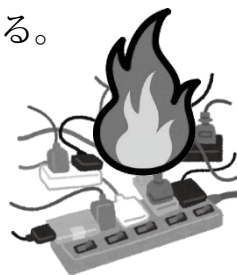
留萌市公式ホームページ内の留萌消防組合消防本部予防課のページ  
「トップページ>組織から探す>留萌消防組合消防本部予防課>予防課  
について>住宅用火災警報器の設置について」を検索するとご確認ください。  
右側のQRコードからもご確認ください。



<https://www.e-rumoi.jp>

### お宅で火を出さないために

- ① 寝たばこはしない。灰皿には水を入れる。  
吸い殻は必ず水に浸してから捨てる。
- ② ストーブやヒーターは、布団や洗濯物など燃えやすい物の近くで使わない。就寝時にスイッチを切る。
- ③ ガスこんろの周りに、物を置かない。  
そばを離れる時は、必ず火を消す。
- ④ コンセントは、たこ足配線しない。  
劣化した電気コードを使用しない。



誌面に関するお問い合わせ、火災予防に関するご相談は

## 火災から 生命を 守ろう

留萌消防組合 留萌消防署

予防課予防係 (電話) 0164-42-2211 (FAX) 0164-43-5150  
ホームページは、「留萌市」又は「<https://www.e-rumoi.jp>」で検索  
「トップページ>組織から探す>留萌消防組合消防本部予防課」

### 少年消防クラブ員募集中!

留萌少年消防クラブは防火・防災への知識や意識を高めようことを目的とし様々な活動を行っています。

対象は小学校1年生から中学校3年生までです。ご興味がある方やご加入されたい方は留萌消防署予防課予防係までご連絡下さい。





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-MAIL** 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** 4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** 4月18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

住宅改修に係る助成について

▼市では、地域経済の活性化などを図るため、「留萌市住宅改修促進助成事業」を実施します。

この事業では、住宅のリフォームに係る経費の一部（100万円以上の工事（消費税および地方消費税を含む）を対象に最高20万円）を助成します。助成の申請は、改修工事が始まる前に必ず市・経済港湾課（市役所東分庁舎2階）で行ってください。なお、改修工事の施工は、「留萌市住宅改修促進助成事業」で登録された市内の企業および事業所に限ります。

**内** 受付開始日：4月14日(金) 13:00～

**問** 市・経済港湾課 **TEL** 42-1840

暮らし・  
手続き

「4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。

●4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、未広町、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、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

「土地・家屋の固定資産価格などの縦覧」について

▼「土地・家屋価格等縦覧帳簿」とは、市内の土地や家屋の価格（評価額）などを記載した帳簿をいいます。

市内に土地や家屋を所有する納税義務者は、価格などを近隣と比較するためにこの帳簿を縦覧することができます。縦覧期間は次の通りです。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

**日** 4月3日(月)～5月31日(水)

8:50～17:20 (土・日曜日・祝日を除く)

**所** 市・税務課 (市役所本庁舎2階)

**問** 市・税務課

**TEL** 42-1804

留萌  
観光協会

インフォメーション  
☎ 0164-43-6817



## 2023年 観光施設オープン情報

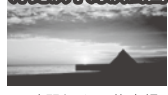
4月22日(土) ▶▶▶ 10月9日(月・祝) (海のふるさと館は10月29日(日)まで)

留萌市海のふるさと館



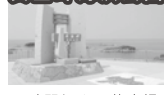
9:00～18:00 入場無料  
※10月29日(日)まで

沖見浜中海浜公園



24時間トイレ・炊事場

黄金岬海浜公園



24時間トイレ・炊事場

千望台休憩施設



9:00～17:00 利用可能  
6月オープン予定

礼受牧場



10:00～18:00 定休日(月)

※状況により内容が  
変更となる場合がございます  
ご了承ください

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

**暮らし・手続き** 「市営墓地（一般墓地・合同墓）の使用」について

▼一般墓地の貸し付けと合同墓の受け付けを行っています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

●一般墓地使用料(管理料を含む)

①甲・乙・A・B・C地区 ……1㎡につき 35,000円

②D・E地区 ………………1㎡につき 56,000円

●合同墓使用料(管理料を含む)

①焼骨（ご遺骨）1体につき 30,000円

※合同墓に納骨した場合、二度と取り出すことができません。ご親族で十分にご相談ください。

**問** 市・環境保全課

**TEL** 42-1806

**暮らし・手続き** ヒグマにご注意ください！

▼毎年この時期は、冬眠から目覚めたヒグマの採餌活動が活発となるため、目撃情報が市や警察に数多く寄せられます。山菜採りなどで野山に入る際は、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

◎1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。

◎ヒグマの足跡などを見つけた際は、引き返しましょう。

◎食べ残しやごみは、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際は、市・環境保全課または留萌警察署に連絡してください。

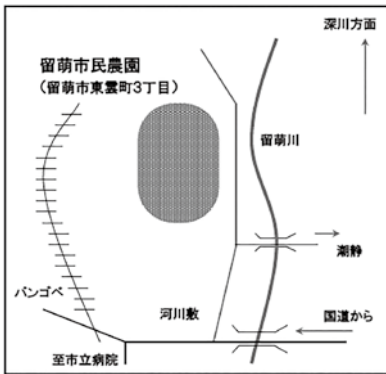
**問** 市・環境保全課 **TEL** 42-1806

**問** 留萌警察署 **TEL** 42-0110

**暮らし・手続き**

留萌市民農園で野菜づくりをしてみませんか？

▼留萌市民農園運営委員会では令和5年度の市民農園利用者を募集します。種植えから収穫までの活動を通じて、農業を楽しみませんか。お子様との農業体験や家庭菜園感覚での利用に対応した小区画もあります。また、団体や友人グループなどでの共同利用も可能です。利用人数や作物に合わせて畑をお選びください。



●利用期間：5月上旬から10月末まで（開始時期は予定です）

**申** 4月下旬まで市・農林水産課までお申込みください。

※使用料は受付の際にお支払ください。

**問** 市・農林水産課 **TEL** 42-1837

【グループ利用に最適です】

12 m × 5.5 m = 66㎡

利用料：6,500円/年（水道料込）

※約20坪（約40畳）

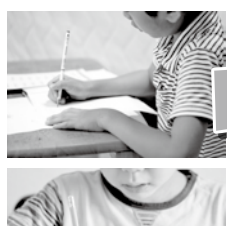
【適度な広さで初心者にも最適です】

12 m × 1.6 m = 20㎡

利用料：2,700円/年（水道料込）

※約6坪（約12畳）

※区画によって縦横の長さが変わる場合がありますが、面積自体が変わることはありません。



**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 | 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 総心理カウンセラー 事務局長**

すがわら **菅原**

**0164-56-1925**  
**090-9517-5681**

▼市では、令和5年度「留萌市芸術文化振興基金助成金」「留萌市スポーツ振興基金助成金」「留萌市全国大会等遠征費助成金」の申請を受け付けています。

内 受付期間：4月3日(月)から随時受け付けます。

※芸術文化振興基金助成金とスポーツ振興基金助成金については、予算額に達するまで募集します。

●助成金対象および交付率・交付額

事業名		対象	交付率		交付額
芸術文化振興基金助成金	芸術文化活動振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内		1事業につき上限10万円
	文化財保存保護事業	団体および個人			
	大会出場者派遣事業	団体および個人	助成対象経費の2分の1以内	全道大会(小・中・高校生のみ)1万円上限 全国大会(一般のみ)2万円上限	
スポーツ振興基金助成金	スポーツ振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内		1事業につき上限10万円
	スポーツ大会選手派遣事業	団体および個人	助成対象経費の2分の1以内	全道大会(小・中・高校生のみ)1万円上限 全国大会(一般のみ)2万円上限	
全国大会等遠征費助成金	全国大会への出場	団体および個人	対象者：小・中・高校生のみ 交付額：助成基準額の実費相当額		
	国際大会への出場				
	全日本合宿への参加				

問 市・教育委員会生涯学習課 TEL 42-0435

▼4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)

- ・5日(水) 11:00～「ともだち」
- ・22日(土) 11:00～「はる」

●休館日

【月曜休館】

- ・3日(月) / 10日(月) / 17日(月) / 24日(月)

【館内整理休館】

- ・28日(金)

問 市立留萌図書館

TEL 42-2300

▼市では、留萌市功労表彰条例に基づき、永年にわたり市勢の振興発展または文化の興隆等に尽くされた皆様を表彰するため、市民や団体からの推薦を受け付けます。表彰区分のいずれかに該当し、およそ20年以上活動を継続している個人または団体がある場合は、推薦をお願いします。



推薦の受付期間は令和5年4月中旬から5月下旬の予定です。詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 市・総務課

TEL 42-1801

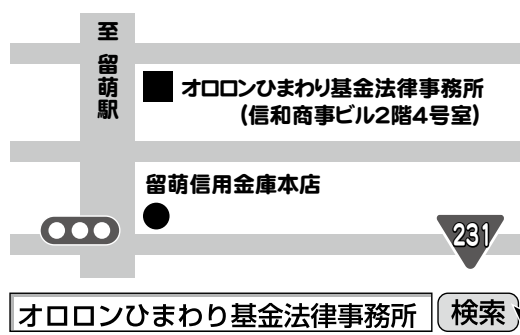
オロロンひまわり基金法律事務所

●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。





# 学校図書館ボランティア募集

## ～児童生徒の読書活動に関わってみませんか～

▼学校図書館ボランティアは、平成17年度に発足して今年度で19年目を迎えます。

これまで、ボランティアの皆様には、学校図書館の環境づくり、図書の整理や貸出、返却などの支援によって、「学校図書館に足を運びたくなる」「本を読みたくなる」などの成果が定着し、学校図書の充実に大きな力となっています。

学校図書館の主体的な運営は、担当の先生と児童生徒となりますが、ボランティアの方々にはその補助的な用務を無理のない範囲で手伝っていただいております。活動内容や活動日時などは各学校によって異なり、年度当初に学校とボランティアが協議して決めています。

子どもたちが言葉を学び、感性を磨き、表現力を高め、創造力を豊かなものにし、人生をより深く生きる力を付けていく上で欠かせない読書活動に関わってみませんか？

なお、無報酬ですが、ボランティア活動保険料は教育委員会が負担しています。



### ●主な活動内容

- ・図書の貸し出しの補助
- ・おはじきなどの昔遊び
- ・図書室、図書スペースの清掃 ・紙芝居
- ・図書の補修（古く壊れた本の補修等）
- ・ペープサート（紙人形劇） ・図書の整理整頓
- ・図書室の鍵の開け閉め
- ・図書室 ・図書スペースの飾りつけ
- ・各校単位のボランティア打合せ
- ・図書の読み聞かせ
- ・学校図書館ボランティア意見交換
- ・児童生徒の話し相手
- ・学校図書館ボランティア研修会
- ・手遊び など

### ●学校図書館ボランティアの人数 (令和5年2月1日現在)

留萌小学校	9名
東光小学校	8名
港北小学校	9名
潮静小学校	5名
緑丘小学校	4名
留萌中学校	6名
港南中学校	3名
合 計	44名

**申** 学校図書館ボランティアを随時募集しています。詳しくは、下記へお問い合わせください。

**問** 市・教育委員会教育政策課 TEL 42-3006

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・自動車電話・PHSからも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

# J R 留萌本線廃止に伴う代替交通等について

## ①留萌旭川線（沿岸バス・道北バスの既存路線）

- ・運行区間 留萌十字街～深川十字街～（旭川駅前）
- ※沿岸バスと道北バスが共同運行している既存路線バスの留萌旭川線です。
- ※詳細は沿岸バスのホームページをご覧ください。
- ・運賃 片道 1,100 円（留萌～旭川間は片道 1,680 円）
- ・運行日 通年

問 沿岸バス TEL 42-1701

問 道北バス TEL 0166-23-4161



上り

事業者	留萌発	深川着	旭川着
沿岸バス	7:00	8:14	9:10
沿岸バス	9:40	10:54	11:50
道北バス	11:15	12:29	13:25
沿岸バス	14:05	15:19	16:15
道北バス	17:35	18:49	19:45

下り

事業者	旭川発	深川着	留萌着
道北バス	8:00	08:51	10:10
沿岸バス	10:20	11:11	12:30
沿岸バス	13:00	13:51	15:10
道北バス	14:00	14:51	16:10
沿岸バス	17:15	18:06	19:25

## ②デマンド（乗合）タクシー

- ・運行区間 沿岸バス留萌駅前待合所～深川駅（留萌 IC～深川西 IC 経由）
- ・運賃 片道 1,300 円
- ・運行日 定期通学生が利用しない土日祝日、年末年始、長期休業期間中は運行しない。
- ・予約期限 早朝便→前日の 19 時まで  
夜間便→当日の 15 時まで  
※定期通学生を除く

問 小鳩交通留萌営業所 TEL 42-2233

上り

	留萌発	深川着
早朝便	5:54	6:44
	6:59	7:49
夜間便	19:10	20:00

下り

	深川発	留萌着
早朝便	7:50	8:40
夜間便	20:10	21:00

## ③旭川速達便（沿岸特急あさひかわ号）バスの新設

- ・運行区間 羽幌～苫前～小平～留萌～旭川（留萌大和田 IC～旭川鷹栖 IC）
- ・座席 定員制自由席
- ・運行日 通年

問 沿岸バス TEL 42-1701

上り

主な停留所名	乗車	降車	旭川
羽幌ターミナル	乗		7:50
苫前上町	乗		8:00
鬼鹿	乗		8:20
小平中央	乗		8:37
留萌駅前1のりば	乗		8:50
留萌大和田 IC～旭川鷹栖 IC 高速道路経由			
旭川駅前		降	10:15

下り

主な停留所名	乗車	降車	羽幌
旭川駅前8のりば	乗		16:05
旭川鷹栖 IC～留萌大和田 IC 高速道路経由			
留萌駅前2のりば		降	17:30
小平中央		降	17:43
鬼鹿		降	18:00
苫前上町		降	18:20
羽幌ターミナル		降	18:30

※留萌管内「羽幌ターミナル～東橋」の間は、旭川行が乗車のみ、羽幌行は降車のみ取り扱いとなります。  
※旭川市内「緑町 22 丁目～旭川駅前」の間は、旭川行が降車のみ、羽幌行は乗車のみ取り扱いとなります。

通行区間		普通旅客運賃	
		大人	小児
羽幌⇄旭川	羽幌ターミナル、本社ターミナル	3,500 円	1,750 円
苫前⇄旭川	苫前上町、上平、力昼	3,300 円	1,650 円
鬼鹿⇄旭川	鬼鹿	2,800 円	1,400 円
小平⇄旭川	小平中央	2,400 円	1,200 円
留萌⇄旭川	春日町 1 丁目、留萌駅前、留萌合同庁舎前、元川町、東橋	2,000 円	1,000 円

※区間指定回数券もあります。詳しくは沿岸バスへお問い合わせください。

## 春の特定健診とがん検診のご案内

◎今月号に折り込みした用紙「留萌市保健予防事業一覧」（水色）でも掲載しています。

▼生活習慣病や各種がんの早期発見・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、下記までお問い合わせ下さい。

### ● 健（検）診の実施日程

日程	会場	受付時間	特定健診・心電図	胃がん	肺がん	大腸がん	肝炎ウイルス検査	エキノコックス検査	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症
5月20日(土)	港北コミュニティセンター	6:30～7:00	○	○	○	○	○	○	×	×	×
21日(日)	港南コミュニティセンター	6:30～10:00	○	○	○	○	○	○	×	×	×
22日(月)	るもい健康の駅	6:30～10:00	○	○	○	○	○	○	×	×	×
23日(火)	港西コミュニティセンター	6:30～10:00	○	○	○	○	○	○	×	×	×
24日(水)	保健福祉センター はーとふる	7:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25日(木)		7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26日(金)		7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27日(土)		7:00～11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### ● 各対象者と料金

検査・健（検）診	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	・40歳以上の市民	1,500円	500円	無料
肺がん		1,000円	500円	無料
大腸がん		500円	500円	無料
肝炎ウイルス	・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	・小学校3年生以上の市民	無料	無料	無料
乳がん	・35歳以上の女性市民	2,400円	500円	無料
子宮頸がん	・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	・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	・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となります。

◎協会けんぽ（全国健康保険協会）加入者、北海道都市職員共済組合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。

### ● 申込先

**申** 4月6日(木)から4月21日(金)までに下記へお申込みください。（土・日、祝日を除く）

**問** 市・保健医療課（はーとふる内） **TEL** 49-6080（受付時間9:00～17:00）

# からだすこやか 心こころイキイキ 健康ひろば



4月16日の  
日曜当番医院

留萌セントラルクリニック

栄町1丁目 ☎43-9500 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■ 丁度良い健康の目安を探しましょう！

標準体重、コレステロールの正常値など健康の指標には標準とか基準という文字が付いた数値が存在します。標準を示す目安です。自分の値と基準値を比較して一喜一憂することもあります。逸脱した場合、さらに検査が必要なこともあります。一方、基準値をさらに詳しく調べてみたら、少し様子が違うものもあります。予想の逆の結果が起こってしまったということから健康パラドックス（逆説）と呼ばれます。

体重はBMIが25を超えると肥満と呼ばれますが、死亡率で見ると男女とも26くらいが一番長生きであることが分かって来ました。ちょっぴり太目が健康なのかもしれません。悪玉コレステロールでは低すぎても早死にすることが分かっています。

基準値からはみ出した方が長生きなら、基準値は間違っているのでしょうか。必ずしもそうではありませんが、基準値は大分前に決められました。現在の超高齢化社会に対応する基準値が必要なのかもしれません。

自分にピッタリの快適な健康の目安があれば便利ですね。主観的な基準としては、快眠と朝ごはんが美味しいという感覚がおすすめです。前日の心身の疲れも食べた食品もリセットされた目安になります。客観的には体重と血圧を寝起きに測るのが良いでしょう。増えすぎた時も減りすぎた時も健康を振り返るきっかけにしたいところです。結果は必ずカレンダーに記録します。定期的に振り返ると自分に丁度良い健康の目安が見えてくると思います。

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

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

4月の  
催し

大人のお話し会

日 4月11日(火)18:30~

所 留萌ブックセンター

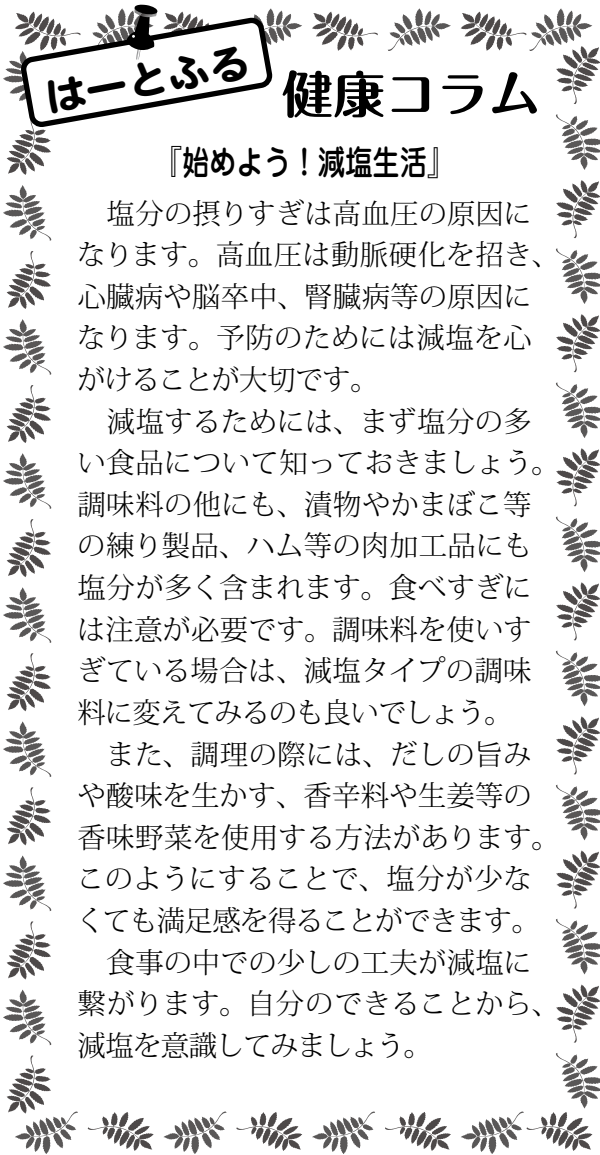
こどものためのおはなし会

日 4月23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

### 『始めよう！減塩生活』

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。高血圧は動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、腎臓病等の原因になります。予防のためには減塩を心がけることが大切です。

減塩するためには、まず塩分の多い食品について知っておきましょう。調味料の他にも、漬物やかまぼこ等の練り製品、ハム等の肉加工品にも塩分が多く含まれます。食べすぎには注意が必要です。調味料を使いすぎている場合は、減塩タイプの調味料に変えてみるのも良いでしょう。

また、調理の際には、だしの旨みや酸味を生かす、香辛料や生姜等の香味野菜を使用する方法があります。このようにすることで、塩分が少なくても満足感を得ることができます。

食事の中での少しの工夫が減塩に繋がります。自分のできることから、減塩を意識してみましょう。

## 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。

5日(水)	1歳6カ月児 (R 3年 9月生まれ)
12日(水)	9 月 児 (R 4年 6月生まれ)
19日(水)	3 歳 児 (R 2年 3月生まれ)
26日(水)	4 月 児 (R 4年12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。

13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)】

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。

13日(木)	9:30 ~ 11:30	
--------	--------------	--

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

25日(火)	10:00 ~ 12:00	
--------	---------------	--

※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

【4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。

1日(土) 13:00~14:30	市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
8日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑦「運動不足(スポーツが苦手でもできる健康づくりの運動を学びましょう)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22日(土) 9:30~11:30	基礎老年医学講座⑧「がん(がんのいろいろと、がんから学べる事)」 講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏
22日(土) 13:00~14:00	マンスリー健康講話「病気と食事～予防と改善のための食事のヒント～」 講師:留萌市 市民健康部 保健医療課 保健指導第一係 栄養士 布目 祥子 氏
25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?▶ 毎週水曜日開催!!

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	動画を見ながらラジオ体操やストレッチ体操を行います。
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!

◀より道の部屋・サロンの利用について▶  
 買物への道中の休憩場所などにお気軽にご利用ください。

## 災害時の情報入手方法

市では災害時には、先月号のコラム記事をお知らせした「緊急告知防災ラジオ」のほかにも、様々な方法で災害情報を発信いたします（プッシュ型）。

また、市からのプッシュ型情報を入手するほか、自らが災害情報を入手しに行くこと（プル型）もとても重要です。

次の「災害情報入手方法」を参考に、災害時に「自分がどのような方法で情報を入手するか」を平時のうちに確認しておき、いざ災害が発生した際に、慌てず避難行動を取れるようにしておきましょう。

### 災害情報入手方法

発信方法	区 分	備 考
緊急告知防災ラジオ	プッシュ型	自動起動
消防サイレン	プッシュ型	大津波・国民保護時のみ (15秒吹鳴×2秒休止×3回)
コミュニティFM放送 (エフエムもえる)への 緊急割込み	プッシュ型	エフエムもえるのラジオ放送に割り込み、市が緊急放送
広報車	プッシュ型	職員による市内巡回、避難誘導
電話	プッシュ型	各町内会防災連絡員宛
緊急速報メール（エ リアメール）	プッシュ型	携帯電話が自動受信
各種防災アプリ	プッシュ型	ヤフー防災速報、Radimo など
市公式LINE	プッシュ型	防災・防犯メニュー
市ホームページ	プル型	防災・防犯ページ
テレビ	プル型	dボタン



留萌市市民憲章

わた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って、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

広報のめい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5年2月末現在

・総人口	19,145 人	(- 62 人)
・男	9,251 人	(- 23 人)
・女	9,894 人	(- 39 人)
・世帯数	10,862 世帯	(- 33 世帯)

※( )内は前月比

人口動態

令和5年2月届出分

・出生	6 人	・転入	27 人
・死亡	34 人	・転出	62 人

納税について

●今月納期の市税 ・なし

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><b>ポイント1</b> 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><b>ポイント2</b> 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、<b>新たな操作を覚える必要がありません。</b></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><b>ポイント3</b> 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、<b>充実した情報セキュリティ機能で安全に使えます。</b></p>
	<p><b>ポイント4</b> 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。<b>企業規模にあわせてプランを選べます。</b></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

ラジオアプリのダウンロードお手伝いします!  
お気軽にJR留萌駅2階のエフエムもえるへお越しください

FM76.9MHz

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

2023/02/●● 13:35:21  
【通行止開始: 深川留萌自動車道】

02/●●(●) 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。

**12000ダウンロード!!**  
全国にお住まいの留萌に縁のある方々もダウンロードしています

ラジオで聴く!



レディモ <https://musicbird.jp>

- 道路の通行止め
- 公共交通機関の運休
- 停電や断水情報 etc...

文字で届く!



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 課金なし! 無料!



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みお伝えしています 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