

留萌 広報

その美しさに息を呑むほどの夕陽と世界三大波濤のまち



留萌市公式LINE
QR



表紙/昨年7月のオロロンライン・サイクルルート点検会

特集1/アウトドア特集(炭谷憲治さん)インタビュー

特集2/第3期留萌市子ども・子育て支援事業計画を
策定しました

特集3/地元企業応援助成事業のご案内

特集4/卓球を通じたまちづくり

特集5/活用しよう!お茶の間トーク

2025 **6** NO.807
月号



「アウトドア・アクティビティ拠点施設」が いよいよ来年オープン予定！

オープンに先駆けて、留萌で出来る
アウトドアアクティビティを紹介していきます！



今月のインタビュー

オロロンライン・サイクルルート連絡会議
るもいアウトドア観光ネットワーク会議

すみ たに けん じ
炭谷 憲治さん

プロフィール

出身地／小平町

略歴：オロロンライン・サイクルルート
連絡会議、るもいアウトドア観光
ネットワーク会議の設立時に加入。

サイクリングを始めたきっかけを教えてください。

2014年にトライアスロン大会に出場するために始めました。

少しブランクがありましたが、2022年にオロロンラインサイクルルート連絡会議が設立されて、留萌管内8市町村を結ぶ全長140キロのオロロンラインが北海道サイクルルートの9番目に選ばれたことから協力したいと思い、再び乗るようになりました。

北海道サイクルルート連携協議会アドバイザー会議にも参加しています。

この会議体は、学識経験者や専門家の意見をいただきながら、道内各ルートがサイクリストにとって快適なものにするための検証をしています。

オロロンライン・サイクルルートの魅力は どんなところにありますか。

これまでに3回試走会がありました。2023年は留萌市から羽幌町まで、2024年は羽幌町から天塩町まで、留萌市から苫前町まで走りました。

海沿いを走るサイクルルートはあまりないため、海の香りや景観が魅力だと思います。一緒に走った留萌管外の方からは「夏の天気の良い時期は、ハワイの海際を走っているような感覚がすごくしますね。」と言われて、他の地域から来た人が走った時の感覚は全然違うことがわかり、可能性を感じました。

テストイベントで
ガイドしたい



◀オロロンライン・サイクルルートを走る炭谷憲治さん（左）

サイクリングガイドの資格取得についてお聞かせください。

オロロンラインがサイクルルート認定されたので、その魅力を少しでも伝えられるお手伝いが出来ればと思い、2024年にJCGA（日本サイクルツーリズム推進協会）というイギリスでもガイドができる資格を豊富町で取得しました。また、事故などが起きた場合に応急処置を施せるように、上級救急講習を受講し修了しました。

留萌川の河川敷を通過して留萌ダムまで行く地域ルートもありますので、私と経験者の方で初級者の方を挟んで走るテストイベントをしたいと思います。

サイクリング愛好者を増やすために必要なことは何でしょうか。

今は電動バイクもありますので、初心者でも簡単に乗れます。昔と比べて自転車に乗る子どもたちが減っていますので、いかに次世代にバトンをつないでいくかが大切だと思います。留萌に愛好者が増えると、他地域の愛好者を呼びやすくなります。

アウトドア・アクティビティ拠点施設に何を期待しますか。

るもいアウトドア観光ネットワーク会議が、留萌のアウトドアを牽引していかなければならないと思います。そこにモンベルから力を貸してもらえれば、より良くなるのかなと思います。

モンベルアウトドアヴィレッジについては、
留萌市ホームページよりご覧ください。

留萌市
ホームページ
のQR▶



レンタサイクルのご案内

自転車で留萌市内の観光スポットめぐりをしませんか？電動アシスト自転車は道の駅るもいで貸し出し中です。

貸出期間／4月26日～10月26日 ※冬季貸し出し休止

自転車／2時間まで 500円
※延長1時間つきに100円

1泊2日プラン 2,000円

2泊3日プラン 3,000円

電動アシスト自転車／
1時間ごと 1,000円

※自転車、電動アシスト自転車は
それぞれ4台まで



受付・お問い合わせは観光コンシェルジュデスクまで Tel. 43-1501



第3期留萌市子ども・子育て支援事業計画を策定しました

市では、令和7年度から5カ年を計画期間とする第3期留萌市子ども・子育て支援事業計画を策定しました。

特集

問 市・子育て支援課

TEL 42-1808

●策定の趣旨

市では、平成27年度から「留萌市子ども・子育て支援事業計画」によって、一人ひとりの子どもが健やかに成長することができる社会の実現に向けた取り組みを進めてきました。「第3期留萌市子ども・子育て支援事業計画」は、前計画の期間が令和6年度で終了することから、これまでの取り組みの成果と課題及び子ども・子育て支援法に基づく基本指針の改正を踏まえ策定したものです。

■計画の対象

障がい、疾病、虐待、貧困など、社会的な支援の必要性が高い子どもやその家族を含め、すべての子どもと子育てに関わる個人や団体を対象とします。また、本計画において、子どもとは18歳未満とします。

■計画の期間

令和7年度から令和11年度までの5年間とします。期間途中で計画内容と実態に乖離が生じた場合には、計画の中間年を目安に計画の見直しを行うものとします。

●基本理念

留萌市のすべての子どもが健やかに成長し、今もこれからもその最善の利益が実現されることを目的に、本計画の基本理念を定めています。

◎ 基本理念 ◎

子どもたちの生きる力
「夢・希望・笑顔」あふれるまち

■ 基本視点と基本目標 ■

基本理念の実現に向けて、4点の基本視点と、18点の基本目標を定めています。

■基本視点

基本視点1 すべての子どもたちの心豊かな成長を育む環境づくり

基本視点2 安心して子どもを産み育てることができる環境づくり

基本視点3 子育て家庭を地域のみんなで支える環境づくり

基本視点4 特別な支援が必要な子どもが健やかに成長できる環境づくり

■基本目標

- | | | |
|----------------------|-------------------------|----------------|
| ①地域子育て支援の充実 | ②就学前教育・保育の充実 | ③学校教育環境の充実 |
| ④情報提供・相談体制の充実 | ⑤母子保健・医療体制の充実 | ⑥食育の推進 |
| ⑦安心・安全な生活環境の整備 | ⑧仕事と子育ての両立支援 | ⑨子どもの健全育成 |
| ⑩次代の親の育成 | ⑪家庭や地域の教育力の向上 | ⑫有害環境対策の推進 |
| ⑬子どもの権利・安全の確保 | ⑭児童虐待防止の推進 | ⑮ひとり親家庭等への自立支援 |
| ⑯障がい児施策の推進 | ⑰その他支援を必要とする児童に対する施策の推進 | |
| ⑱その他（実施に向けて検討が必要な事業） | | |

●計画に基づく具体的事業

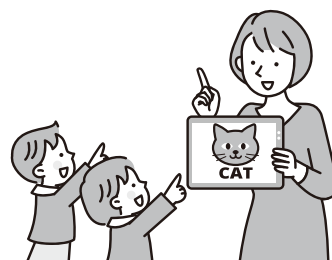
計画に基づく具体的事業については、前計画（第2期留萌市子ども・子育て支援事業計画）を継続し、106事業により子ども・子育て支援を推進します。具体的な事業についてご紹介します。

●病児保育事業／病児保育医師連絡書文書作成料助成金

病児について、病院・保育所に付設された専用スペース等において、看護師等が一時的に保育等を行うことにより、児童の健全育成と保護者の負担軽減を図ります。また、病児保育が必要な家庭が費用負担のため利用を控えることなく利用できるよう、自己負担としている「医師連絡書」の費用を負担し、児童の健全育成と保護者の仕事と子育ての両立を支援します。

●るもいE C (English Communication) タイム

小学校1・2年生からの英語に親しむ教育活動として、3・4年生への外国語活動へスムーズにつなげていけるよう、コミュニケーションを図る素地となる資質・能力を育成するとともに、教職員の負担軽減や働き方改革にも寄与することを目的とし、派遣教員1名及び市ALT1名による英語の教育活動を実施します。



●産後ケア事業

出産後のケアを必要とする出産後1年を経過しない親子に対し、訪問型及び通所型事業「ホッ♡とママ教室」を実施し心や体のケア、育児のサポートを行うことで、出産後も安心して子育てができるよう支援します。



●計画の推進体制

本計画は子ども・子育て支援を基本に、様々な取り組みを総合的に推進するための計画であることから、各施策を効果的に、また確実に進めていくため、福祉、教育、保健・医療をはじめとする関係各部課や関係機関との横断的な推進体制の強化に努めます。また、行政だけでなく、地域における様々な分野での理解と関わりが重要であることから、家庭をはじめ、保育園、幼稚園、認定こども園、学校、地域活動団体等との連携・協働を図り、計画の推進に取り組みます。

第3期留萌市子ども・
子育て支援事業計画に
関するページ
(市HP)QR▶





特集

地元企業応援助成事業のご案内

地元企業の振興を図るため、地元企業応援助成金を交付し、地元企業の事業活動を支援しています。

問 市・経済観光課

TEL 42-1840

地元企業応援助成事業とは？

市内の中小企業者を対象とするもので、国や北海道などから補助を受けた事業への上乗せ助成のほか、新規創業や新商品開発・販路拡大にかかる費用などを市が一部助成し、地元企業の様々なチャレンジを支援する事業です。

令和6年度地元企業応援助成金の活用実績

名 称	助成件数	事 業 費	助 成 額
地元企業応援上乗せ助成金 (助成率 1/2、上限額 300万円)	6 件	47,126,530円	6,617,000円
補助金等取得サポート助成金 (助成率 1/2、上限額 30万円)	2 件	2,765,950円	600,000円
新商品開発・販路拡大支援助成金 (助成率 1/2、上限額 30～100万円)	5 件	9,412,749円	1,642,000円
新規創業者支援助成金 (助成率 1/2、上限額 賃貸料 30万円 設備費等 100万円)	3 件	8,848,217円	2,179,000円
商店街エリア出店(空き店舗活用)支援助成金 (助成率 1/2、上限額 賃貸料 30万円 設備費等 200万円)	1 件	2,194,000円	997,000円
事業承継支援助成金 (助成率 1/2以内、上限額 30万円)	1 件	550,000円	250,000円
人材確保等支援助成金 (助成率 1/2以内、上限額 20万円)	4 件	682,000円	300,000円
人材育成支援助成金 (助成率 1/2、上限額 1人あたり 3万円)	21 件	712,524円	241,000円
合 計	43 件	72,291,970円	12,826,000円

各種助成金についての詳細

地元企業応援助成金の支援メニューは毎年見直しを行っています。
助成金の詳しい内容については、最新の「支援メニューガイドブック」
をご覧ください。



▲地元企業応援助成事業
に関するページ (市HP)
QR

令和6年度 助成事例紹介



事業者 興北建設 株式会社
代表取締役 原田 欣典

●新商品開発・販路拡大支援助成金

【事業内容】

・携帯電波が届かない電波不感地域でも、重機の遠隔操作や施工管理が行える衛星回線設備を搭載した移動式事務所の導入



【事業者の声】 作業の効率化と生産性の向上に大きな効果が表れ、働き方改革の推進にもつながっています。また、省力化・省人化が進み、人手不足の課題も対応可能となりました。

災害発生時には小型トレーラーを装着し支援物資、仮設トイレなどの運搬を兼ねて即座に発生場所に駆け付け、移動事務所を拠点として、支援物資の提供、ドローン撮影による状況確認など地域の安全・安心を支える市民サービスにも活用できるものと考えています。



事業者 株式会社
東光自動車整備工場
代表取締役 西野 秀保

●地元企業応援上乗せ助成金

【事業内容】

・「PC接続対応検査ライン」の導入による検査測定自動化・デジタル化



【事業者の声】 留萌管内の自動車整備士や車検検査員の不足は深刻な問題であり、作業の簡素化・迅速化により地域の円滑な物流に貢献したいと思い、本助成金を活用しました。

デジタル化により、作業が簡略化し作業効率が向上するとともに、作業時間の短縮で職員のワークライフバランスを確保することができ、お客さまにも愛車をお返しするまでの日数を早くすることで、より快適なカーライフを送っていただくことができばうれしく思います。



事業者 居酒屋ほしな
店主 保科 沙智

●新規創業者支援助成金

【事業内容】

・飲食店跡地の活用、居酒屋開店



【事業者の声】 昔から自分の店を持つという夢があり、中華店などで経験を積み、以前勤務していた飲食店を引き継ぐ形で居酒屋を開業しました。助成金を活用して焼き台と業務用ガス台を導入し、和洋中間わない幅の広いメニューを提供しているほか、新たな看板も掲げました。

SNSでの情報発信のほか、お客様の声を参考にメニューを考えています。今後も業者の方、お客様とのご縁を大切に従業員と力を合わせて経営を続け、地元で愛される居酒屋を目指したいです。

助成金の申請にかかるご不明点などについては、右記担当係までお問い合わせください。

留萌市役所 地域振興部 経済観光課 経済振興係

TEL : 0164-42-1840 E-mail: keizai@e-rumoi.jp



卓球を通じたまちづくり

卓球競技力の向上を図ることで、地域を活性化していくほか、子どもから高齢者まで幅広い世代に卓球と触れ合う機会を創出し、子どもたちの健やかな成長と健康寿命の延伸を図っています。

問 市・地域戦略担当

TEL 42-1809

●卓球開放事業を実施しています

子どもから高齢者まで、幅広い年代の方々が卓球に触れ合う機会の創出として、令和6年度港東コミセンにおいて、「卓球 FRIDAY」を開催、延べ116名の方にご参加いただきました。

参加者からの声を受け、開放日を増やし令和7年度スポーツセンターにて「卓球開放」を開催しています。

日程・時間

原則 毎月第2・4水曜日 18時00分～21時00分
(6月は11日、25日に開催)

詳細は留萌市ホームページのイベントカレンダーをご覧ください。



▲イベント情報に関するページ
(市HP)QR

場 所

留萌市スポーツセンター大体育館 半面

連絡事項

留萌卓球協会の方にサポートしていただけます。
どなたでもお気軽にご参加ください♪楽しみましょう！

昨年の様子



利用料
無料

事前予約
不要

ラケット
ボール
貸出可能

●卓球プロジェクトメンバーを募集しています！



市と協定を締結する㈱ VICTAS からの指導者を招聘し、子どもたちの卓球競技力の向上を通じて、夢の実現、地域の活性化及び地元高校の間口の確保を図っています。

令和6年度は、中体連全国大会（新潟県）、インターハイ（長崎県）、国体（佐賀県）に出場するなど公立学校でありながら、全国大会の常連として活躍しています！

・プロジェクトの対象メンバー

留萌高校卓球部及び市内小中学生を対象としています。

・練習場所

パワスポ留萌（留萌地域人材開発センター） 木工室：留萌市南町1丁目

・練習時間

・平日（火・木）16：30～20：30

※火・木の19時～20時30分は小中学生合同練習

・土日（祝日） 9：00～17：00



◀卓球プロジェクト
に関するページ
(市HP)QR

●今年度の事業予定イベント

令和7年度は、“小学生年代の卓球競技者の拡大”をテーマに

①「幼児向け体験教室」の開催 ②「卓球教室」の開催 を行っています。

5月4日開催の卓球教室の様子



卓球を身近に感じられるような環境整備とともに、教室の開催を通じ、健康増進と競技力の向上を図り、取り組みを進めていきます。



特集

活用しよう！ お茶の間トーク

市では、「お茶の間トーク」を通じ、市の計画や事業などに関する皆さんからの疑問に対応しています。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

「お茶の間トーク」とは？

▼お茶の間トークは「市政について市民の知る権利を保障する」「市民の市政に対する関心を深め、意識啓発を図る」「市民の意見・要望を聴き取り、市民参加による市政振興を推進する」の3つを目的にしています。

●用途に合わせた2つのお茶の間トーク

皆さんから申し込みを受けて市の仕事や取り組みなどについて説明に伺う「出前トーク」、市の担当課がテーマを設けて説明会や意見交換会などを開く「出張トーク」があります。

【令和6年度の開催状況】

出前トークの開催は18回で、1,056人が参加しました。
主に開催したテーマは、「防災意識を高めましょう！」「高齢者の在宅福祉サービスについて」などがありました。
出張トークの開催はありませんでした。



「出前トーク」申込方法について

57種類のメニューの中から関心のあるテーマをお選びください。また、メニュー以外のテーマにも対応していますので、申し込みの際にお問い合わせください。

なお、開催時間は午前9時から午後9時までで、1回につき2時間程度となります。
市内で開催できる会場をご用意ください。

●参加人数について

参加人数は5人以上から受け付けています。定員は説明会がおおむね20人、意見交換会などがおおむね15人までとなります。なお、メニューによっては、定員を超えた申し込みも受け付けます。

お茶の間トークを上手に活用し、市の仕事や取り組みなどに関心を深めるとともに、皆さんの「声」を市政に届け、より良いまちを一緒に作りましょう。

①申込書に必要事項を記入

申込書に「申請者の連絡先」などの必要事項を記入してください。申込書は、市ホームページからダウンロード（右記QR）できるほか、市・政策調整課（市役所本庁舎2階）で配布しています。



▲ PDF 版



▲ Word 版

②市・政策調整課へ申し込む

開催希望日の2週間前までに電話やファクス、電子メールなどで市・政策調整課へお申し込みください。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

FAX 43-8778

メール kikaku@e-rumoi.jp



お茶の間トークに関するページ（市HP）QR ▶

◆「出前トーク」メニューの一覧

※メニュー以外のテーマをご希望の方は、市・政策調整課へご相談ください。

【暮らし・環境】

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ①有害鳥獣で被害に遭わないために | ⑥民生委員・児童委員の活動と市民の協力について |
| ②地球温暖化防止対策「クールチョイス」から「デコ活」へ | ⑦飲料水はこうして作られる（浄水場） |
| ③循環型ごみ処理を目指して | ⑧水道料金で運営しています！ |
| ④知って得する税の「豆知識」 | ⑨ここで「きれいな水」にしています～浄化センター～ |
| ⑤きちんと理解しましょう「年金制度」 | ⑩下水道に接続しましょう！ |

【保健・福祉】

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ①健康を核としたまちづくりとるもいコホートピア | ⑩おしえて「後期高齢者医療」 |
| ②るもい健康の駅を利用して健康に過ごしましょう！ | ⑪介護保険制度について |
| ③知って防ごう生活習慣病 | ⑫生活保護制度について |
| ④おいしく食べて、いきいき健康 | ⑬障害福祉サービスってなに？ |
| ⑤健やか親子のすすめ～母子保健事業を活用しよう～ | ⑭高齢者の在宅福祉サービスについて |
| ⑥楽しくつくろう！子どものおいしいお手軽おやつ | ⑮高齢になった時の金銭管理について |
| ⑦第4次留萌市食育推進計画について | ⑯高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」 |
| ⑧笑顔で健康！「特定健診・保健指導」 | ⑰みんなで学ぼう認知症！ |
| ⑨おしえて「国民健康保険」 | ⑱留萌市立病院看護部出前講座 |

【教育・子育て】

- | | |
|--|---|
| ①～子どもたちの生きる力 夢・希望・笑顔あふれるまちづくり～「留萌市子ども・子育て支援事業計画」について | ⑧日本の産業を支えたニシン漁の話 旧留萌佐賀家漁場と漁撈（ぎょうう）用具 |
| ②広げよう子育ての輪「子育て支援センター」 | ⑨留萌沖三船遭難～終戦秘話～ |
| ③～妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援～子育て世代包括支援センターについて | ⑩おしえて「学校給食事業の民間委託化」について |
| ④～地域とともにある学校づくりをめざして～「留萌市版 コミュニティ・スクール」について | ⑪～子どもたちのスポーツ・文化芸術活動に親しむ環境を確保するために～「中学校部活動の地域移行」について |
| ⑤～子どもたちの望ましい教育環境のために～「学校配置の適正化について」 | |
| ⑥生涯学習ってなに？ | |
| ⑦留萌市民の貴重な財産～留萌市の文化財について～ | |

【防災・防犯】

- | |
|------------------|
| ①防災意識を高めましょう！ |
| ②交通事故から身を守るために |
| ③「賢い」消費者になりましょう！ |
| ④犯罪に巻き込まれないために |



【身近な市政】

- | | |
|---|-------------------------|
| ①みんなでつくる まち・ひと・きぼう 次の時代へ続く留萌 [第6次留萌市総合計画] | ⑦男女共同参画社会の実現に向けて |
| ②留萌市自治基本条例～みんなで力を合わせてまちづくりをしていきましょう！～ | ⑧橋は壊れないの？ |
| ③留萌市応援寄附（ふるさと納税）について | ⑨港を知って、みなと・まちづくり |
| ④市の財政～規律を守り健全で持続可能な財政運営を進めるために～ | ⑩飛び出せ！ るもいびと ～市民活動推進条例～ |
| ⑤わかりやすい地方公務員制度 | ⑪地域公共交通について |
| ⑥情報公開制度と個人情報保護制度について | ⑫漁業振興に向けた産学官連携事業 |
| | ⑬幌糠農業・農村支援センターの取り組みについて |
| | ⑭なぜ地籍調査が必要か？ |



知りたい情報がいっぱい！

くらしのお知らせ



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

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。参加予約は先着順となります。

- 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 6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 6月17日(火)まで（土・日曜日を除く）

問 市・市民課

Tel 56-5003



無料法律相談に関するページ（市HP）QR▶

暮らし・ 手続き

「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう

▼令和7年4月から8年3月分までの国民年金保険料は月額17,510円です。保険料は、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、インターネットバンキングを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。また、指定された期限が過ぎると延滞金が課せられるだけでなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方（世帯主および配偶者）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。

問 市・市民課

Tel 42-1805

問 留萌年金事務所

Tel 43-7211



日本年金機構ホームページQR▶

暮らし・ 手続き

「6月の粗大ごみ収集日」のお知らせ

▼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。

●6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、末広町、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



ごみ収集日に関するページ（市HP）QR▶

暮らし・ 手続き

6月は「環境月間」です

▼環境の保全について、広く関心と理解を深めていただくため、「環境パネル展」を開催します。

環境パネル展では、環境の保全を呼び掛けるパネルの展示をはじめ、環境に優しい「環境石けん」の展示や試供品としての提供などを行います。

ぜひご覧ください。

●環境パネル展

日 程	会 場
6月5日(木)～11日(水)	るもいプラザ「まちなか賑わい広場」
6月12日(木)～15日(日)	中央公民館ロビー

問 市・環境保全課

Tel 42-1806



環境パネル展に関するページ（市HP）QR▶

暮らし・手続き 空き地の適正管理に努めましょう

▼毎年、この時期に草木が生い茂る空き地が見られます。草木が生い茂ると害虫の発生や、ごみのポイ捨てなどの原因となり、地域の環境衛生の悪化につながります。管理者は、空き地の草刈りをするなど適正管理に努めましょう。

問 市・環境保全課
TEL 42-1806



暮らし・手続き 市営墓地の車での入出場について

▼留萌市営墓地内では、工事業者を除いて車両の通行は全面的に禁止です。ただし、身体の不自由な方、歩行が困難な方等が車両の通行をご希望の場合は事前に市・環境保全課までご連絡ください。

また、墓地内の案内は、近隣寺院では行っておりません。市・環境保全課までお問い合わせください。

なお、夜間休日は対応できませんのでご了承ください。

問 市・環境保全課 **TEL** 42-1806

暮らし・手続き 「市民活動振興助成金」をご活用ください

▼市では、市民活動を行う市民活動団体に対し助成金を交付しています。「市民活動」とは、不特定多数の利益の増進につながる活動のことで、以下の経費に対して助成を行っています。ただし、内容が同一、毎年行われているイベントなどは、対象外となっていますのでご注意ください。対象となる経費についての詳細に関しては下記へお問い合わせください。6月30日までに市・政策調整課へお申し込みください。

※申請期間内であっても助成金の予算額に達し次第、受付を終了いたします。また、先着順とさせていただきます。ただし、予算額に達しない場合は、随時受付期間を延長いたします。

●助成対象区分および助成額・助成率

区 分		助 成 額	助 成 率
N P O 法 人 資 格 取 得 に 係 る 経 費		10 ～ 30 万円 (1 万円単位)	1 ／ 2 以内
市民 活動 奨励 事業	人材育成事業（リーダー養成講座・講習会など）	1 ～ 20 万円 (1 万円単位)	2 ／ 3 以内
	調 査 研 究 事 業（先 進 地 視 察 な ど）		
	イベント開催事業（会場費、P R 費用など）		
団 体 の 新 規 立 ち 上 げ に 係 る 費 用		1 ～ 20 万円 (1 万円単位)	1 ／ 2 以内
既存の事業を拡大及び事業の立ち上げに係る経費			

問 市・政策調整課
TEL 42-1809



市民活動振興助成制度に関するページ（市HP）QR▶

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からもご利用になれます。

仏壇仏具専門店
花 結
NISHIKIDO
はなむすび

留萌市開運町1丁目4番9号（AKきし様向） 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

▼令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名の振り仮名が追加されることになりました。

●戸籍に氏名の振り仮名が記載されるまでの流れ

本籍地の市区町村からの通知を確認

令和7年5月26日以降、本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。
なお、留萌市に本籍を置いている方には令和7年8月から順次、通知書を発送する予定です。

氏や名のフリガナの届出

改正法の施行日（令和7年5月26日）後1年以内に限り、氏名のフリガナの届出をすることができます。この届出が受理されれば、届け出た氏名のフリガナが戸籍に記載されることとなります。
通知の振り仮名が正しいときは、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。

●届出の方法について

届出をすることができる方について

氏名のフリガナの届出については、氏のフリガナの届出と名のフリガナの届出を行う必要があり、それぞれ届出をすることができる方が異なります。

・氏のフリガナの届出の届出人について

原則として戸籍の筆頭者が単独で届け出ることになります。

筆頭者が除籍されている場合は、その配偶者、その配偶者も除籍されている場合は、その子が届出人となります。

・名のフリガナの届出の届出人について

既に戸籍に記載されている方がそれぞれ届出人となります。

届出方法について

氏名のフリガナの届出は、マイナポータルを利用してオンラインで行うことができます（その他、市区町村窓口での届出や郵送による届出も可能です）。マイナポータルからの届出は、市区町村の窓口に行く必要がありませんので、大変便利です。

戸籍に記載する氏名のフリガナについて

戸籍に記載する氏名のフリガナについては、「氏名として用いられる文字の読み方として一般に認められているもの」に限られることとされていますが、既に戸籍に記載されている方が一般の読み方以外の読み方を現に使用している場合には、当該読み方が通用していることを証する書面（パスポートや預貯金通帳等）を提出しなければなりません。

※戸籍の振り仮名制度について、詳しくは法務省ホームページで御案内していますので、御参照ください。

問 市・市民課

Tel 42-1805



法務省ホームページQR ▶

オロロンひまわり基金法律事務所

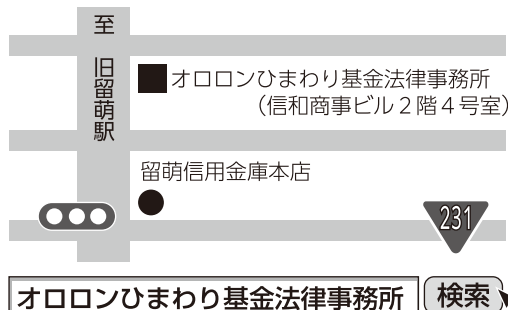
●業務時間／9:30～17:00 ●休業日／土・日・祝日
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

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

▼高齢者の外出・移動を支援し、積極的な社会参加を促進するため、高齢者の市内バス運賃の無償化を、令和7年度も継続いたします。

6月2日より乗車証の引き換えを開始いたしますので、下記の内容を確認の上、窓口にお越しください。

●対象者

留萌市に在住の満70歳以上の方（昭和31年（1956年）3月31日以前に生まれた方）

※令和7年度内に70歳になられる方も対象となります。

●事業内容

対象者が市内バス路線を利用する際に、「高齢者市内バス無料乗車証」を運転手に提示することで、バスを無料で乗ることができます。

《乗車証のイメージ》



●引換期間（利用期間）

令和7年6月2日(月)から令和8年3月31日(月)まで

●引換えに必要なもの

①市から郵送された引換証

②マイナンバーカードをお持ちの方はカード本体またはカードのカラーコピー
（顔写真がついている面 ※片面のみ）

③マイナンバーカードをお持ちでない方は運転免許証のカラーコピーまたは顔写真
（写真サイズ 縦3.0センチ 横2.4センチ）

※代理申請される場合には、利用者本人の「①」及び「②」または「③」、窓口に来られる方の本人確認書類をご持参ください。

●臨時窓口（6月2日(月)～6月6日(金)）

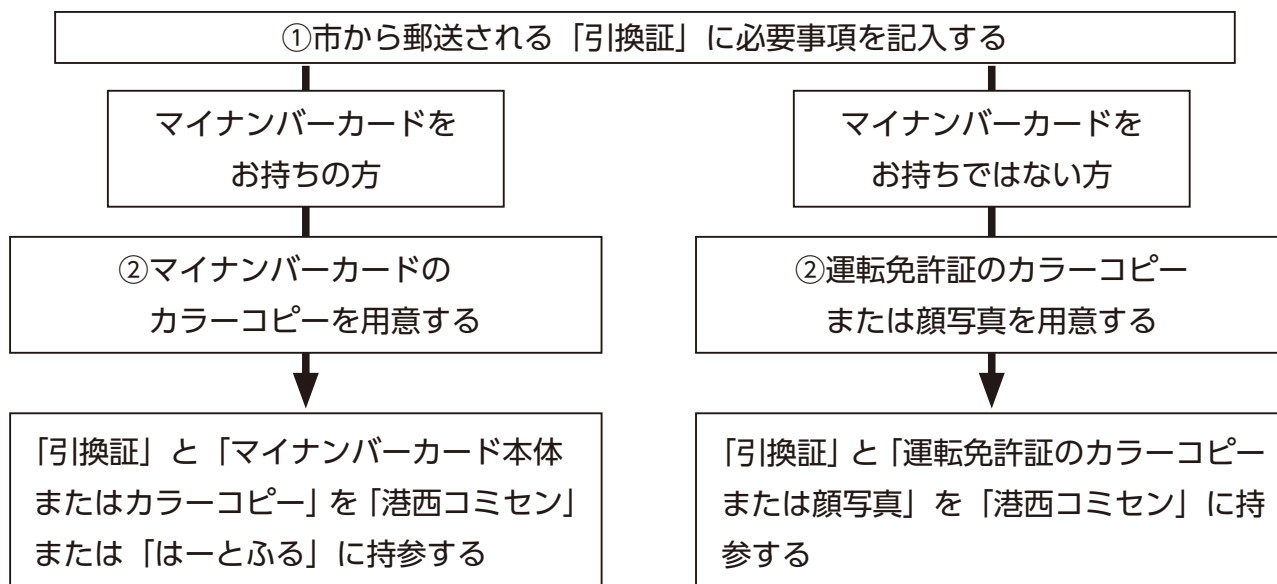
①港西コミュニティセンター（市役所横）

②保健福祉センターはーとふる

※マイナンバーカードをお持ちではない方は、港西コミュニティセンターでのみ引き換え可能です。

※6月9日(月)以降は、留萌市役所市民課、政策調整課、はーとふるで引き換えいたします。

●乗車証の受け取り方法



●乗車証の利用方法

①バスに乗車し、整理券を取る。

②バス降車時に乗車証の顔写真が見えるように運転手に提示し、確認を受ける。

③整理券を運賃箱へ入れ、バスを降車する。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

高齢者市内バス運賃無償化に関するページ（市HP）QR▶



健康・福祉・子育て

「食習慣に関する調査（栄養摂取状況アンケート）」を実施します

▼留萌市では、20歳以上の市民を対象に食習慣に関する調査を実施します。6～7月に無作為で選ばれた方にアンケート（調査票）を送付いたします。

回答結果につきましては、ご自身の栄養摂取の状態や今後の健康維持のためのアドバイスなどと共に郵送でお返しします。

ご自身、ご家族の健康のためにもぜひご協力ください。

問 市・保健医療課

TEL 49-6050



健康・福祉・子育て

「おさがり広場」を開催します

▼子育て世代と環境にやさしい取り組みとして春夏物の乳幼児の衣服や制服など、まだまだ使える品物を無料で譲り合い有効活用しましょう。

日 7月6日(日) 10:00～12:00

所 保健福祉センター は一とふる2階
多目的ホール

●おさがり品を集めています

対象用品がある方は、事前の提供にご協力をお願いします。

収集期間	5月12日(月)～6月27日(金) 平日8:50～17:20まで
収集場所	子育て支援センター（は一とふる内）
取扱品	乳幼児用品（春、夏衣類160cmまで） 留萌市内の中学・高校の制服、入園入学用品 （幼稚園の指定かばん、帽子など）、大型品（ベビーカー、チャイルドシートなど）

※注意事項

- ・衣類は洗濯をして、サイズ毎に分けてお持ちください。
- ・当日、引取りの無かった物はお返す事になります。
- ・おもちゃや絵本類は取り扱いません。
- ・おさがり品を換金することは、固くお断りします。

問 市・教育委員会子育て支援課
子育て支援センター

TEL 42-4150

健康・福祉・子育て

「国保脳ドック」を実施します

▼留萌市国民健康保険加入者対象の脳ドックを市内医療機関（会場は申し込みの際にお知らせします）で実施します。

対 国保加入者のうち、昭和26年4月1日から昭和61年3月31日までに生まれた方（令和7年度で40歳～74歳の方）

※ペースメーカーを装着している方、脳疾患で治療中、経過観察中の方は受診できません。

定 60人（申込多数の場合は抽選）

費 5,000円

申 6月2日(月)～6月16日(月)までに下記へお申し込みください。（土・日曜日を除く）
※前年度、受診された方は申し込みできません。

問 市・市民課

TEL 42-1805



脳ドックに関するページ（市HP）QR▶

健康・福祉・子育て

児童手当の現況届について

▼令和4年度より児童手当の現況届の一律の届出義務が廃止されましたが、個別に提出が必要な受給者の方については、現況届が送付されますので、下記期間に忘れずに提出してください。

日 受付期間 6月2日(月)～30日(月)（土・日曜日を除く）

受付時間 8:50～17:20

対 0歳から高校卒業前までの子どもを養育している方（公務員は除く）

内 手続きに必要なもの

- ・現況届（該当する受給者の方へ届出用紙を送付します）
- ・印鑑
- ・その他必要に応じて提出する書類があります。

問 市・教育委員会子育て支援課

TEL 42-1808



現況届に関するページ（市HP）QR▶

留萌観光協会
インフォメーション
☎0164-43-6817

ホームページ



5月の観光施設情報

留萌市海のふるさと館
ロビー展示「広告めぐいに見る留萌の商工業」
私の宝物展「留萌の広告マッチ」
※協力：留萌市教育委員会生涯学習課

千寿台休憩施設
6月15日(日)
「HeartLand♥Cafe」オープン♪

礼受牧場
（畜産館トリム）
10:00～18:00 定休（月）

観光施設を巡ってスタンプを集めよう♪
留萌市スタンプラリーキャンペーン実施中

道の駅るもい

- ・チャレンジショップ営業中
- ・遊具の無料貸出 実施中♪

屋内交流・遊戯施設
ちゃいるも

遊戯ひろば 10:00～16:00
天気が悪くても
室内でたくさん遊べます♪

黄金岬／沖見・浜中海浜公園

遊泳は出来ません！
ゴミは持ち帰りましょう

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

市以外のお知らせ

道営住宅の入居者を募集します

▼道営住宅の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。

- 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】受付期間：6月17日(火)～19日(木)

申込書配布期間 6月10日(火)～19日(木)

※申込書は留萌振興局建設指導課(庁舎3階)で配布します。

抽選会：6月26日(木)

●一般世帯向け住宅 ※単身者は申込できません

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
泉 27号棟	S49(H16)	1戸	2LDK(305)	61.5㎡	16,500～32,400円
野本 29号棟	S51(H13)	1戸	2LDK(204)	60.6㎡	17,800～34,900円
野本 30号棟	S52(H14)	1戸	3LDK(205)	69.7㎡	20,100～39,400円
高砂 36号棟	H 5	1戸	3LDK(305)	74.9㎡	22,000～43,200円
高砂 37号棟	H 6	1戸	3LDK(704)	74.2㎡	22,600～44,400円
野本中央 A棟	H 9	1戸	3LDK(304)	73.8㎡	21,800～42,900円
サンセット留萌B棟	H25	1戸	2LDK(210)	58.5㎡	18,800～37,000円

●子育て世帯向け住宅 ※単身者は申込できません

サンセット留萌A棟	H24	1戸	2LDK(203)	58.5㎡	18,800～36,800円
-----------	-----	----	-----------	-------	----------------

【問】留萌振興局 留萌建設管理部

建設行政室 建設指導課

TEL 42-8451

市以外のお知らせ

「人権擁護委員の日」特設相談所を開設します

▼人権擁護委員は、離婚相談や家庭内の問題、借地借家、隣近所の問題など幅広い内容について相談に応じます。

6月1日の「人権擁護委員の日」にちなんで、特設相談所を開設します。無料で相談ができ、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

【日】6月3日(火) 10:00～15:00

【所】まちなか賑わい広場(るもいプラザ2階)

●留萌市には、法務大臣が委嘱した下記の人権擁護委員がいます。

- ・安達 香代子氏 ・松本 衆司氏
- ・戸水 正三氏 ・中野 亨氏
- ・伊端 久枝氏 ・佐賀 稲子氏
- ・中村 仁美氏



▲人権擁護委員に関するページ(市HP)QR

【問】旭川地方法務局留萌支局 TEL 42-0492

教育・文化・スポーツ

図書館からのお知らせ

▼6月の催し及び休館日は、下記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)

・7日(土) 11:00～「むし」

・21日(土) 11:00～「おてんき」

●児童センター出張おはなし会

・5日(木) 11:20～会場：子育て支援センター

・17日(火) 15:15～会場：千鳥児童センター

・25日(水) 16:00～会場：寿児童センター

●休館日

【月曜休館】

・2日(月)/9日(月)/16日(月)/23日(月)/30日(月)

【館内整理休館】

・27日(金)

【問】市立留萌図書館

TEL 42-2300



市立留萌図書館ホームページQR▶



その他

令和7年国勢調査員を募集します

国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住むすべての人と世帯(外国人の方も含む)が対象となる最も重要な統計調査です。

▼留萌市では、8月下旬から10月下旬までの期間に、市内在住の20歳以上の方で、国勢調査に従事していただける調査員を募集しています。



調査員の業務内容は、担当する調査区の世帯や事業所への調査依頼、調査票を配布・回収するものです。担当する調査区数・世帯数等により異なりますが、調査完了後、報酬を支給します。

詳しくは、下記までお問合せください。

調査の詳細については、総務省統計局ホームページでも確認できます。

【問】市・総務部総務課

TEL 42-1801



▲国勢調査に関するページ(市HP)QR



▲総務省統計局ホームページQR

▼留萌保健所では、精神の一般相談・思春期相談を開設しています。心の問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方は、お気軽にご相談ください。相談無料、秘密は厳守します。

●相談内容

・うつ病、認知症、自殺関連、引きこもり、登校拒否、家庭・職場・学校での人間関係の問題など

●担当者

- ・精神相談（精神科医師）：社会医療法人博友会 平岸病院理事長 高橋伸幸氏
- ・思春期相談（心理士）：公認心理士・臨床心理士 河原由紀氏、または河岸由里子氏
- ・アルコール相談：保健所保健師、AA メンバー（飲酒問題から解放されたいと願う人の集まり）

開設日	時 間	会 場	内 容	担 当
6 月 6 日(金)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談	高橋先生
7 月 15 日(火)	14:00～16:00	留萌保健所	思春期相談	河原先生
8 月 1 日(金)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談	高橋先生
9 月 18 日(木)	13:00～15:00	羽幌町 中央公民館	アルコール相談 (ミーティング)	保健所保健師 AA メンバー
10月24日(金)	10:00～12:00	留萌保健所	思春期相談	河岸先生
11 月 7 日(金)	13:00～15:00	留萌保健所	精神相談	高橋先生

※ 12 月～3 月の開設日は、調整中です。
※ 事前予約が必要です。
申込み順のため、希望日に予約できないことがあります。



問 留萌保健所健康推進課 TEL 42-8327

▼～搜索費用の一部は自己負担～

増毛町の山岳遭難事故は、過去 5 年間で 1 件発生し、タケノコなどの山菜採りで山に迷った遭難です。増毛町では搜索活動に係る費用の一部を遭難者に負担して頂いています。山菜採りで入山する場合は、慣れた山でも事故につながることを忘れずに十分注意してください。

また、近年熊の目撃情報が多く寄せられておりますので細心の注意が必要です。

【過去の事案】

令和 2 年 5 月 30 日 9 時から増毛町暑寒沢地区に山菜採りに入ったグループのうち 1 名が戻らず仲間から消防へ 12 時過ぎに通報。消防署員 4 名が到着すると通行中のトラック運転手から道を歩いている女性がいるとの情報提供を受け、消防署員が情報提供を受けた地点に向かうと 13 時過ぎに遭難者を発見しました。

山菜採り遭難を防ぐために

1. 行き先と告げ、単独入山を避ける
行き先や帰宅時間は必ず家族等に知らせましょう。
また、できるだけ複数で入山し、絶えずお互いの位置を確認しながら行動しましょう。
2. 携帯電話、ホイッスルを携行する
携帯電話は、非常時の連絡手段として必ず持ちましょう。
ホイッスルがあると自分の存在を知らせることができます。
3. 目立つ色の服装と防寒対策を
山中では、赤・白色系の服装が目立つので、救助隊やヘリコプターから発見されやすくなります。また、天候の急変に備え雨具や防寒着を携行しましょう。
4. 落ち着いて行動する
万一、山中で迷った場合は、落ち着いて、むやみに歩き回らず、体力の消耗を抑えて、発見されやすい視界が開けた場所で待機しましょう。
5. ヒグマに注意する
事前にヒグマの出没情報を確認しましょう。野山では鈴やラジオで音を鳴らすなど、人の存在をヒグマに知らせましょう。クマ避けスプレーは必ず携行し、使い方も事前に練習しておきましょう。



問 増毛町山岳遭難防止対策協議会（増毛町役場商工観光課） TEL 53-3332

問 留萌警察署 TEL 42-0110

市以外の
お知らせ

7月1日は「社会を明るくする運動」強調
月間です

▼7月1日（更生保護の日）から1カ月間は「社会を明るくする運動」強調月間です。

地域住民の連携を強め、犯罪や非行を抑制する力を増進することを目的として、啓発活動を行います。

●「社会を明るくする運動」主な活動

- ・街頭啓発活動
- ・児童生徒「作文・標語コンテスト」

問 留萌地区保護司会（留萌市・増毛町・小平町）
（留萌更生保護サポートセンター）

TEL 42-0055

市以外の
お知らせ

東海大学海洋調査研修船「望星丸」
が来航します

▼東海大学海洋調査研修船「望星丸」が来航し、以下の日程で船上記念講演と一般公開を実施します。事前申し込みは不要ですので、参加をご希望の方は当日直接会場（留萌港南岸）へお越しください。



日 7月5日(土)

【公開講座】船上記念講演 16:00～17:30
（15:30より受付開始）

海洋生物科学科の手良村助教などによる記念講演を船内学生食堂にて開催します。

定 先着50名

日 7月6日(日)

【望星丸一般公開】 10:00～15:00

①サイエンスラボ（14:30乗船受付終了）

- ・ロープワーク体験、実習試料展示など

②海と日本プロジェクト in 北海道実行委員会（一般社団法人 北海道海洋文化フォーラム）

10:00～15:00

- ・「海のクイズ」、「スタンプラリー」、顕微鏡によるプランクトン観察など

問 東海大学札幌キャンパス 広報担当 田中

TEL 011-571-5111（代表）

市以外の
お知らせ

6月1日は「電波の日」です

▼総務省では6月1日を「電波の日」とし、6月10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」と定め、電波利用に関するルールの周知・啓発活動を行います。

総務省北海道総合通信局では電波を監視し、正しい電波環境の維持に努めています。

電波に関する困りごとやご相談は、下記までお問合せください。

問 総務省 北海道総合通信局

TEL 011-737-0099

※電話受付時間

8:30～12:00、13:00～17:00

（土・日曜、祝日を除く）



総務省北海道総合通信局ホームページQR▶

市以外の
お知らせ

（公社）北海道栄養士会留萌支部研
修会を開催します

▼（公社）北海道栄養士会留萌支部で研修会を実施します。「栄養士以外の皆さんにも聞いてもらいたい!」、「普段聞けない話なのでおもしろい!」という内容です。ぜひご参加ください。



日 6月28日(土) 13:30～15:00
（受付13:10）

所 保健福祉センター は一とふる
2階多目的ホール

費 会員1,500円、一般3,000円

申 6月16日(月)までに下記へお申込みください。

内 講演:「(仮)食育のお話」

ワークショップ:「食卓に華を添えるフルーツ
カット」

講師:(株)ベジックパンダ

代表取締役 田中美智子氏

問 天塩町役場 福祉課ふれあい係

TEL 01632-2-1001（栄養士:武田）

ラス
LAS英数塾 受講生募集

留萌市沖見町3丁目

TEL(0164)42-1743

申し込み
随時!

※対象:大学受験予定の中学生・高校生

※受講料や受講時間などの詳細は面談にて説明します。ご希望の方は、上記までご連絡ください。

●通年受講、【春期・夏期・冬期】各講習

【中学生:英語・数学】

●受講体験(英語または数学) 45分無料

【高校生:英語・数学・古典】

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



6月15日の
日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

熱中症に気を付けましょう。

6月と聞くとまだ肌寒い日もありますが、夏に向けて少しずつ気温は高くなっていきます。昨年6月の留萌の気温を調べると「夏日」（最高気温が25℃以上）となる日や「真夏日」（最高気温が30℃以上）に近い日もありました。

身体が暑さに慣れる（暑熱順化）前の季節では、暑さによる発汗などが上手くいかず、体の中に熱がたまって体温が上昇することで、**熱中症**が引き起こされる場合もあります。

◎予防方法

まず、体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。ただ、汗をかくために急に激しい運動をしたりすると、逆に熱がたまる原因となりますので注意してください。

次に、気温や湿度が高い場合には気づかないうちに沢山の汗をかいていることがあります。身体の中の水分や塩分が不足すると脱水症状を引き起こす場合もありますので、こまめに水分や塩分の補給を行いながら、涼しいところで無理をしないことも大切です。

最後に、**暑熱順化**には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。熱中症のピークは7月～8月とされているので、夏本番の暑くなる前から余裕をもって活動し、暑さに備えましょう。

●熱中症予防の3ポイント

- ・汗をかき、身体を暑さに慣らしましょう。（暑熱順化）
- ・暑くない、喉が渇かなくても、涼しい環境で過ごすことやこまめな水分・塩分補給をしましょう。
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類の着用もおすすめです。

【暑熱順化できていない】 【暑熱順化できている】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血流量が少ない

↓
熱中症になりやすい



- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血流量が多い

↓
熱中症になりにくい



問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

6月の
催し

大人のためのお話し会

日 6月10日(火)18:30～

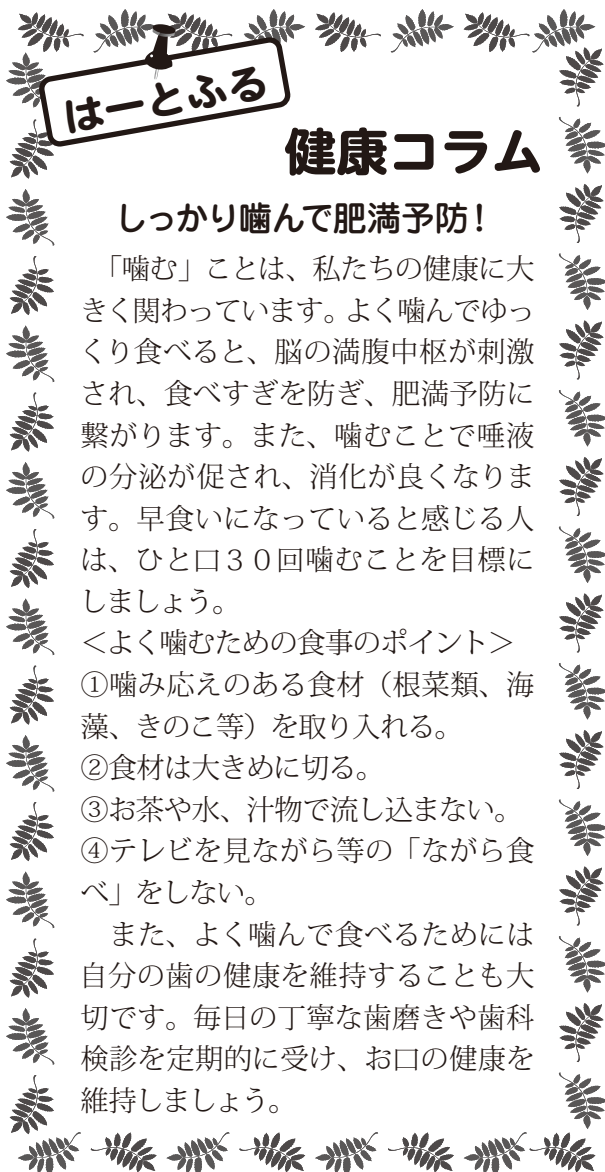
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 6月22日(日)15:00～

所 留萌ブックセンター

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

しっかり噛んで肥満予防！

「噛む」ことは、私たちの健康に大きく関わっています。よく噛んでゆっくり食べると、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎ、肥満予防に繋がります。また、噛むことで唾液の分泌が促され、消化が良くなります。早食いになっていると感じる人は、ひと口30回噛むことを目標にしましょう。

＜よく噛むための食事のポイント＞

- ①噛み応えのある食材（根菜類、海藻、きのこ等）を取り入れる。
- ②食材は大きめに切る。
- ③お茶や水、汁物で流し込まない。
- ④テレビを見ながら等の「ながら食べ」をしない。

また、よく噛んで食べるためには自分の歯の健康を維持することも大切です。毎日の丁寧な歯磨きや歯科検診を定期的に受け、お口の健康を維持しましょう。

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。

6日(金)	1歳6カ月児(R 5年 11月生まれ)
13日(金)	5歳児(R 2年 8月～9月生まれ)
20日(金)	3歳児(R 4年 5月生まれ)
27日(金)	4カ月児(R 7年 2月生まれ) 9カ月児(R 6年 8月生まれ)

【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)】

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。
※ご希望に応じ、別日程での相談も対応しています。

12日(木)	9:30～11:30	
--------	------------	--

※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
※20:00以降は入館できません

☎43-8121

【6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をご確認下さい。

るもい健康の駅の
ホームページQR▶



- | | |
|--------------------|---|
| 7日(土) 9:30～11:30 | 基礎老年医学講座⑥「認知症」
講師:札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏 |
| 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) 13:00～14:00 | マンスリー健康講話「若さを保つ健康習慣」
講師:北海道ファーマライズ(株)留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏 |
| 24日(火) 13:30～15:30 | 認知症サポーター養成講座+駅カフェ(音楽で楽しいひとときを♪)
講師:音楽療法士 菅原 沙織 氏 |

《運動教室に参加してみませんか?》 予約なしで参加できます。お一人様でも大歓迎!

毎週水曜日	教室名	内容
10:00～11:30	① RAC(るもいアンチエイジングクラブ)	①③は講師のいない自由参加型で、DVDを見ながらストレッチや体操などができます。(DVDの持ち込みもOKです!)
13:00～13:30	②ラジオ体操	②は動画を見ながら、みんなでラジオ体操やストレッチなどを行います。
18:00～20:00	③夜間DVDエクササイズ	
毎週木曜日	教室名	内容
10:00～11:00	ふまねっと教室(るもねっとサークル)	ふまねっと運動を通じ介護予防と交流を図ります。気軽にご参加ください。



まえきた みわ
前北 美和

札幌市出身

令和6年12月から「SUPをきっかけとした、市民がアウトドアを楽しめる環境作りやアウトドア観光の推進」を目的にアウトドアライフ・コーディネーターとして活動しています。

SUP（スタンドアップパドルボード）とは、大きなサーフボードのようなボードの上に立ち、パドルを使って水の上を漕いで進むウォータースポーツです。

留萌では、海やダムを利用して楽しむことができ、初心者から上級者まで幅広く親しまれています。

留萌でSUPをするフィールドとして、チバベリ湖（留萌ダム）や浜中海岸・瀬越海岸などがあります。

SUPは波の影響を受けやすいスポーツですが、留萌では比較的波が穏やかなエリアがあるので、初心者でも安心して楽しめます。特に、チバベリ湖は波の影響が少ないので自然を身近に感じながら楽しむことができます。

留萌は景色のローケーションが良く、「日本の夕陽百選」にも選ばれているため、SUPの上から眺める夕陽は非日常感を味わうことができ、特別な時間を過ごすことができます。



今年は、留萌港内において初となる本格的なSUPレースの開催も8月に控えており、レース参加はもちろん、観る楽しさも味わうことができるので是非参加お待ちしております。

留萌市地域おこし協力隊
活動日記

VOL.2

SNSで
活動内容を
発信中！



Facebook



instagram

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^{まち}して美しい市にしよう。
- 1 人に迷惑をかけず公共の物を大切に^{まち}して清潔な市にしよう。
- 1 きまりを守り、みんなでたすけ合う秩序ある市にしよう。
- 1 働くことによるこびをも^{まち}って、仕事に精を出し豊かな市にしよう。
- 1 丈夫なからだ^{まち}とあかるい心をもち、平和な市にしよう。



▲市の木「アカシア」



▲市の花「ツツジ」

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

気軽に申し込みください

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。

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

不登校支援に関すること
教育委員会教育政策課
「ゆっくるも」専用携帯電話
☎090-9005-5338

■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
総務課危機対策係
☎56-5005

広報留萌は再生紙を使用しています



市役所宛て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7年 4月末現在

・総人口	17,909人	(-29人)
・男	8,662人	(-2人)
・女	9,247人	(-27人)
・世帯数	10,433世帯	(+4世帯)

※()内は前月比

人口動態

令和7年 4月届出分

・出生	5人	・転入	292人
・死亡	17人	・転出	309人

納 税 に つ い て

●今月納期の市税 ・市道民税 1期
納期限 6月30日(月)

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》

■下記以外のお問い合わせ
総務課 ☎42-1801

■市の財政、市有財産など
財務課 ☎42-1813

■入札、契約など
契約課 ☎42-1803

■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
経済観光課 ☎42-1840
港湾・再生可能エネルギー室
☎56-4705

■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、地籍調査など
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
事業係 ☎42-5151

■複合施設の整備など
複合施設推進室
☎56-4708

■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

あなたは、その詐欺 気づけますか？

！ 特殊詐欺とは... 被害者に電話をかける等して対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振り込みその他の方法により、不特定多数の者から現金等をだまし取る犯罪（現金等を脅し取る恐喝および隙を見てキャッシュカード等を窃取する窃盗を含む。）の総称をいいます。



特殊詐欺対策サービスの3つのポイント

ご自宅の電話機に通話録音機能付き端末（特殊詐欺対策アダプタ）を接続すると、その電話機にて行った通話を録音し、通話中に録音クラウド上の特殊詐欺解析サーバ^{※1}に送信、AIで解析します。特殊詐欺等の疑いがある場合は、事前に登録したご本人や親族に対してメールや自動音声による電話で通知することにより注意喚起を促します。

- ポイント1** 通話中の会話から、特殊詐欺と疑われる場合は、ご本人やご親族等に通知することで注意喚起！
通話中に1分単位で、特殊詐欺解析サーバ^{※1}へ通話データが送信、順次解析されるので、タイムリーに事前に登録したご本人や親族等に通知することが可能です。
- ポイント2** 通話開始前に、録音する旨のガイダンスを送出することで、特殊詐欺等の迷惑電話を未然に抑制！
- ポイント3** 許可リスト機能により、親しい方との通話時はガイダンス送付や録音、解析の対象外とすることが可能！
☐ 許可リスト機能：音声ガイダンス送付、特殊詐欺解析サーバ^{※1}への通話データ送信および解析の対象外とします。
☐ 拒否リスト機能：しつこい勧誘の電話やいたずら電話等拒否リストに登録された方へ、音声ガイダンスを送出後、切断します。

※1 NTTコミュニケーションズ社の提供となります。解析終了後、録音音声等は削除します。

●提供エリアはNTT東日本サービス提供エリアです。（電波状況等により提供できないエリアがあります） ●本サービスのご利用にあたっては、ナンバー・ディスプレイ機能またはナンバー・ディスプレイ相当の機能が必要となります。●ご利用には、本サービスの月額利用料および初期費用のほか、NTT東日本が提供する対象の電話サービスのご契約が必要です。（別途、初期費用、月額利用料および通話料がかかります。） ●本サービスは特殊詐欺被害の防止を保障するものではありません。お客さまが、特殊詐欺による被害を受けた場合でも、当社はその責を負いません。

お問い合わせ先

お申し込み・料金・契約内容・
解約等に関するお問い合わせ

【NTT東日本 特殊詐欺対策サービス受付センター】

☎ 0120-252373 (受付時間：平日9:00～17:00)

※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

K24-99999 [2505-2604]

FM周波数 6
76.9MHz

マ千の聴こえる回覧板
あなたのエフエムもえる

詳しくは
エフエム
もえるへ！ TEL 0164-42-3871

留萌市からのお知らせ

●「留萌市情報プラザ」
月～金 8:05～8:10
17:05～17:10

●ゴミ出し情報
月～金 8:15頃～
16:30頃～



みんなでわががヒーローになろう

「みんなの防災
インフォメーション」
月～金 9:05/12:50/17:50

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。



道の駅サテライト

スタジオからの情報

「道の駅のもいHP」をご紹介します！
楽しいこと、美味しいもの、
イベント情報など盛りだく
さんのHP、ぜひご覧ください！
レンタサイクル、アクティビ
ティ、道の駅グルメなどワク
ワクな情報盛りだくさん！



エフエムもえる

メンバーズクラブ（FMC）
に入会しませんか？
こんな番組もFMCが
制作しています

FMC制作番組 火曜放送

- ・人権ひろば（人権啓発）
- ・デジもえ（情報バラエティ）
- ・ハンザキストひろば拡大版（音楽）

あなたも仲間になりませんか？



スマホでエフエムもえるを聴いてみよう!!

無料アプリをダウンロードするだけで聴ける!!



防災通知機能付ラジオアプリ
Radimo(レディモ)

ダウンロード
無料!

課金
なし!

レディモ

<https://musicbird.jp>



iPhone/iPad
(App Store)



Android
(Google Play)



最新の番組表は
こちらから