



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

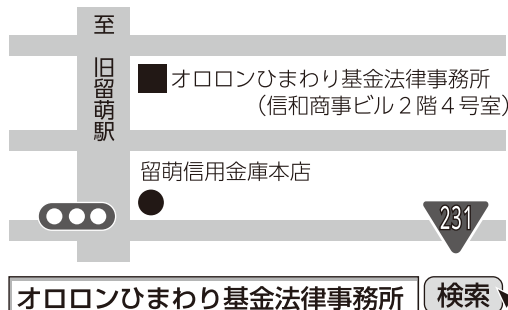
●業務時間／9:30～17:00 ●休業日／土・日・祝日
留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

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)）

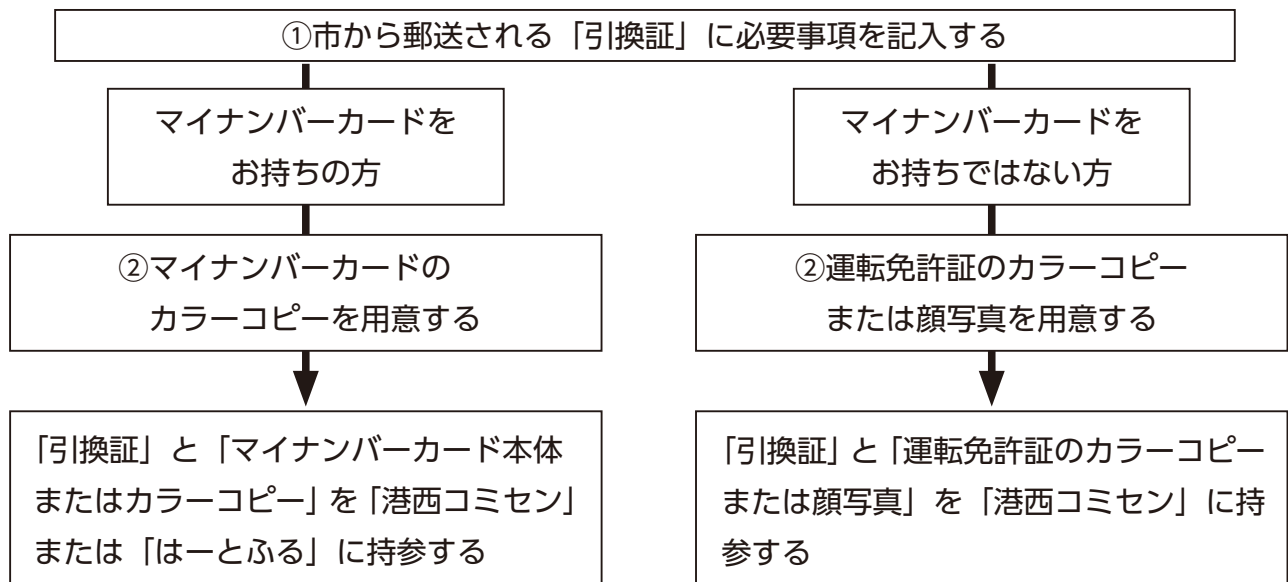
①港西コミュニティセンター（市役所横）

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。



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	H5	1戸	3LDK(305)	74.9㎡	22,000～43,200円
高砂	37号棟	H6	1戸	3LDK(704)	74.2㎡	22,600～44,400円
野本中央	A棟	H9	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
- ・戸水 正三氏
- ・伊端 久枝氏
- ・中村 仁美氏
- ・松本 衆司氏
- ・中野 亨氏
- ・佐賀 稲子氏



▲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】