

# 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/市内認定こども園への訪問型卓球教室（聖園幼稚園）

特集1/様々な災害に備えましょう

特集2/留萌高校の教育活動を支援しています

特集3/中学校部活動の地域移行について

特集4/今こそ知ろう！“新しい認知症観”ってなに？

特集5/すこやかロードを歩こう！～留萌市は2コース認定～

特集6/9月10日は「下水道の日」

2025 **9** NO.810  
月号



## 特集

# 様々な災害に備えましょう

地震や台風、洪水、津波など様々な災害に備えるための情報を紹介しますので、ぜひご活用ください。

問 市・総務課危機対策係

TEL 56-5005

## 「自助」へのススメ

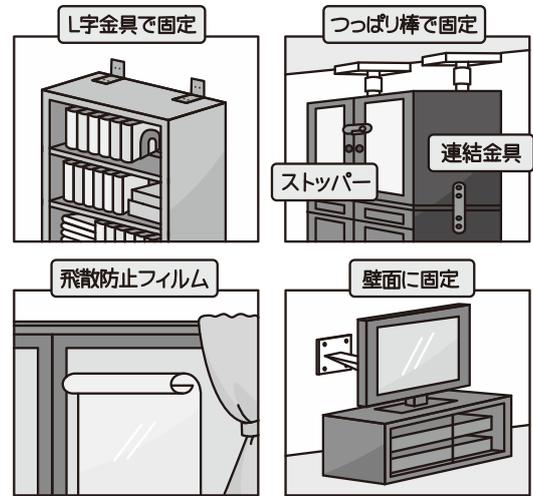
地震や津波などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。自分の身の安全を守るために一人一人が「自助」に取り組み、いつ発生するかわからない災害に備えましょう。

## 地震に備える

大地震が発生したとき、死亡や負傷原因の多くを占めるのが、家具や家電等の下敷きになることです。家具は納戸やクローゼットに収納するなどして、生活空間にはできるだけ置かないようにしましょう。

やむを得ず家具を置く場合は、ドアや避難経路をふさがないように家具の向きや配置を工夫しましょう。

家具の転倒・落下・移動対策にはL字金具等でねじ止めして固定することが有効ですが、難しい場合は、突っ張り棒と粘着マット等を組み合わせたり、ストッパーを家具に挟み込むのも効果的です。



## 台風・洪水に備える

台風は風による被害だけではなく、雨を広範囲に長時間降らせるため、河川の増水による洪水などの水害が発生することもあります。台風発生時は進路や速度など、常に最新の情報をチェックするようにしましょう。

<参考情報>

- ・留萌市ホームページ 避難所の開設情報や各種災害対応状況の確認など
  - ・気象庁（旭川地方気象台） 各種気象警報・注意報や災害危険度分布の確認など
- その他「ヤフー防災アプリ」や「エフエムもえる」などでも災害情報をご確認いただけます。



### 台風接近前の行動もチェック！

- ・窓やシャッターはカギをしっかりとかけましょう。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、屋内へ移動させておきましょう。
- ・側溝や排水溝は掃除をして水はけをよくしておきましょう。

## 津波に備える

留萌市は海に面しているため、地震発生時には津波によって被害を受ける可能性があります。津波から身を守るためにも事前に「津波への備え」をしておきましょう。

津波から身を守るためには、以下のことが重要です。

### ● 家族で話し合う

ハザードマップを見て、家族で避難先や避難経路など、災害時の行動を確認する

→留萌市防災ガイドマップで確認してみましょう



◀留萌市防災ガイドマップ  
ページ(市HP)QR



### ● 非常時に持ち出せるような備蓄を準備しておく

**非常食** 水、食料



**衣類** 雨具、毛布など



**防災用品** 携帯ラジオ、懐中電灯、充電器、携帯トイレなど



**救急医療品**

常備薬、簡易救急セットなど



**貴重品** 現金、身分証明書など



### ● 津波避難の心得を知る

- ① 海岸、河川に近づかない
- ② できるかぎり早く避難を開始する
- ③ 高く、頑丈で安全な場所へ避難する
- ④ 危険な場所は避けて避難する
- ⑤ 避難したら戻らない

## ローリングストック法を実践する

ローリングストック法とは、家族がいつも食べている食品を多めに買って置き、普段の食事で消費したら使った分を補充し、常に一定量を備蓄する方法です。

- ① 日頃から食べなれた食品を中心に3～7日分の食品を備蓄する
- ② 賞味期限切れにならないように日常的に消費する
- ③ 食べた分を忘れずに補充し、一定量を常に確保する

ローリングストック法は食品だけでなく、トイレットペーパーやティッシュなどの日用品にも活用できます。





# 留萌高校の教育活動を 支援しています

市では、高校卒業までは地元で家族とともに過ごしてもらえ環境の充実に向けて、取組を進めています。

問 市・教育政策課 TEL 42-3006

## 1人1台端末等の整備

道立学校では、原則家庭1人1台の端末を用意する必要があります。

市では、令和3年度に510台を購入し、4年度からは全生徒に貸与しています。

## 学習用教材プログラム

AIにより生徒一人ひとりの理解度に合わせた出題を行うことで、生徒の学力定着を目指す教育プログラム導入に必要な費用を補助しています。

## 各種費用を助成

模擬試験、各種検定、文部科学省認定の民間試験、ベネッセの学力診断テストなどの費用の半額を助成しています。

## 大手進学塾との連携

## 進路説明会などへの講師派遣

生徒や保護者に対して、全国の受験生の現状や進路を実現するための取組などを情報提供するため、高校で行う進路説明会などに河合塾の講師を派遣します。



- ◎ 1学期までに次の派遣を行いました。
  - 6月10日 3学年 年次分野別進路ガイダンス 保護者（全学年）向け進路説明会
  - 7月9日 1学年 進路ガイダンス
- ◎ 今後の予定
  - 11月12日 2年生進路ガイダンス

## 大学進学者向けオンライン特別講義



高校では、日頃の学習指導に加えて同校教職員による夏季講習・冬期講習を行い、生徒の希望進路の実現に向けた取組を行っています。

市では、高校での学びと連携し、大学進学希望者を対象に、模擬試験の振り返り等を内容とした河合塾札幌校の講師によるオンライン特別講義を開催し、受験に向けて生徒の学力を底上げします。

## オープンキャンパス参加支援

学力向上を目的とした留萌高校の魅力づくりの一環として、オープンキャンパスに参加する生徒への送迎支援を実施します。

- ◎ 8月4日開催の北大オープンキャンパスに3名が参加しました。



## JALマナーセミナー

日本航空株式会社の客室乗務員を講師に招き、マナーや接客などのノウハウをレクチャーしていただきます。



### 魅力発信強化事業

パンフレット制作費の補助や、歩道橋に掲示する横断幕、動画の作成を通じて留萌高校の魅力を発信しています。



### 部活動充実支援事業

物価高騰を受けて、保護者が負担する体育文化活動後援会費の値上げ分の半額を助成しています。

## ■間口の維持・確保に向けて

### 卓球・クロカンなどの越境入学生の受入れ

留萌市学生移住応援補助成金等により、現在卓球4人（3年生）、クロスカントリー5人（3年1人、2年3人、1年1人）の計9人を受け入れし、家賃の助成などを行っています。

※中学生2人（卓球）も受け入れています。

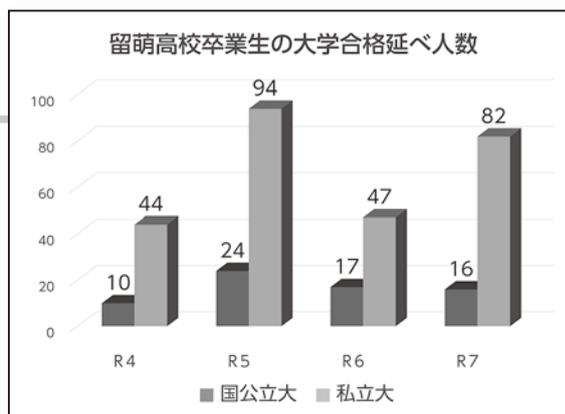


### 再生可能エネルギーに対応できる人材育成

重要港湾を有する地域特性を生かして、大水深を有する港湾施設などの産業インフラを結びつけ、風車建設関連分野やメンテナンス産業の拠点としてもポテンシャルが高いことから、保守点検管理に従事する人材確保を見据えて、留萌高校の重要性が高まっています。

### 大学進学に向けた取組

これまで進学ガイダンス、面接・小論文指導などを行ってきました。学校においては単位制の趣旨を生かした学習指導体制の構築、普通科の進学希望者に7時間授業の実施、英語・数学の習熟度別少人数指導による基礎学力の向上などを実施しています。



右記のQR（市HP）から詳しい内容を確認できます▶





# 中学校部活動の 地域移行について

市では、市内中学校の部活動の地域移行を推進しています。

**特集**

問 市・教育環境推進担当

TEL 42-3006

## どうして部活動の地域移行を進めているの？

- ✓ 少子化に伴う生徒数の減少や  
教職員の部活動に係る超過勤務が深刻化
- ✓ 部活動種目あたりの人数の減少

特にチームスポーツなどは部員数が足りない  
団体戦で出られない・練習試合ができない！

### 児童生徒数の10年間推移



## 部活動の地域移行って？

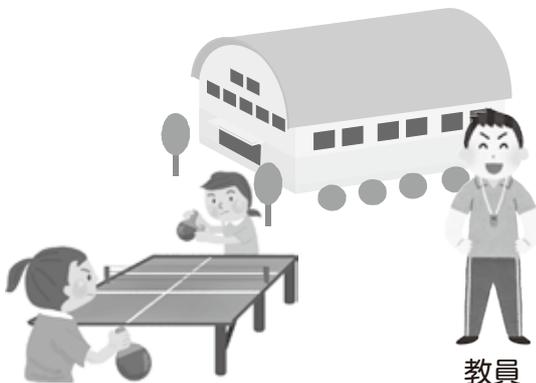
地域の多様な主体が運営・実施する地域クラブ活動によって、部活動を代替するものです。  
学校とも連携しながら多様な活動を行います。



## 〈「中学校部活動」と「地域クラブ」の違い〉

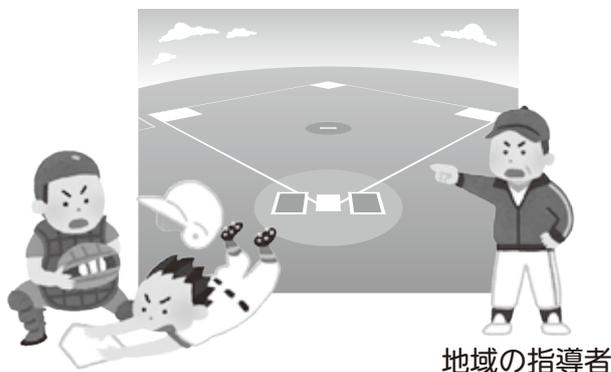
### 中学校部活動

- ・学校主体となって行う部活動
- ・学校の中で実施
- ・教員が指導
- ・原則、学校施設（体育館、グラウンド）で実施



### 地域クラブ

- ・地域が主体となって行われる活動
- ・地域の人材が指導
- ・学校施設の他、スポーツセンターや市営運動場などで実施
- ・多世代、多種目な活動も可能



# 留萌市中学校部活動 ～指導者・サポーター募集～

部活動の地域移行とは、持続的に子どもたちのスポーツ・文化芸術活動を親しむ機会を確保するため、地域が主体となり、その活動の運営や指導を行うものです。



現在、留萌市の中学校部活動においては、野球、卓球、サッカー、バスケットボール、バレーボール、ソフトテニス、陸上、美術、吹奏楽など多様なスポーツ・文化芸術活動が行われています。

留萌市教育委員会では、部活動の地域移行を段階的に進めていくため、中学校部活動を支える人材である指導者・サポーターを募集しています。

- 募集人材 ・指導者・サポーター
- 募集要件
  - ・登録する年の4月1日現在で18歳以上であること
  - ・これまでの指導等において、体罰、ハラスメント等、指導者として不適格と認められる事項のない者であること
  - ・部活動の顧問（教員）と保護者の承認を得られること
  - ・「留萌市地域部活動の指導ガイドライン」を順守すること
  - ・地方公務員法第16条及び学校教育法第9条の欠格条項に該当しないこと
- 活動種目
  - ・野球、卓球、サッカー、バスケットボール、バレーボール、ソフトテニス、陸上、美術、吹奏楽
  - （※記載の活動種目については、令和7年8月現在です）
- 活動内容
  - ・指導者は生徒に対し技術指導や練習方法の助言等の実施
  - ・サポーターは主に生徒の安全管理の実施
  - ・活動は原則、休日の実施とする（※状況により平日も実施）
- 報酬等
  - ・指導者 1時間1,600円
  - ・サポーター 日額1,000円
- その他
  - ・応募後、教育委員会において面接を行い、適任と認める場合、指導者等登録者とし、学校長の承認のもと、種目ごとの活動状況等により任用します。（登録後、すぐに指導等を開始するものではありません。）



## 子どものスポーツ・文化芸術活動を守る

## 地域の子どもは、学校を含めた地域で育てる



▲指導者・サポーター募集申込に関するQR



# 今こそ知ろう! “新しい認知症観”ってなに?

9月は「認知症月間」というのはご存じですか? 認知症に関する正しい知識や理解を深めるきっかけになるよう、最新の施策・動向などをお伝えします。

問 市・地域包括支援センター TEL 49-6060

## 認知症とは?

認知症とは、脳の細胞が何らかの理由で働きが悪くなってしまい認知機能（記憶力、理解力、判断力など）が低下し生活に支障が出ている状態のことをいいます。

65歳以上の約4人に1人は認知症または認知症予備軍といわれています。留萌市の65歳以上の人口は令和7年7月末で7,096人のため、推計で1,973人が当てはまり、とても身近な病気となっています。

## 認知症に関する最近の動向

### 「認知症基本法」について

認知症基本法とは、正式名称が「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という令和6年1月に施行された新しい法律で、以下のことが掲げられています。

- ①認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる
- ②認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ共生する活力ある社会の実現を推進する

認知症の有無に関係なく希望をもって暮らすことができ、それぞれの個性と能力を発揮し、お互いを尊重しつつ一緒に暮らすことのできる活気のある社会をつくろうという法律です。

### “古い認知症観”を“新しい認知症観”に

皆さんは認知症についてどんなイメージを持っていますか? 「なりたくない」「何もできなくなる・わからなくなる」など暗めなイメージを持つ方も少なくないと思います。でもこれからは、「認知症になっても大丈夫」「できること・わかることはたくさんある」などといった“新しい認知症観”に考え方を変えていくことが大切とされています。

この考え方が広まると、高齢化社会、認知症が増えているなどネガティブに捉えがちな言葉も、「たくさん経験と特技のあるお年寄りがいて心強い!」、「認知症のあるなしは関係なくできることをやってもらい一緒に過ごしていこう!」などと、自分の周りやまち全体をポジティブに見ることができるようかもしれませんね。

### 古い認知症観

(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない/声を聞かない
- ④おかしな言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



### 新しい認知症観

(わがごと、可能性重視、ともに、希望)

- ①わがごと、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる/声を聞く
- ④本人が認知症バリアの中で一番困っている。  
本人なりの意味がある。
- ⑤あたりまえこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める(決められるように支援)
- ⑦本人は支え手でもある。支え、支えられる関係
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を



社会福祉法人浴風会認知症介護研究・研修東京センター作成 令和6年度認知症地域支援推進員資料より抜粋

## 留萌市の認知症に関する事業

### ○認知症についての啓発展示

毎年9月21日を認知症の日（世界アルツハイマーデー）、9月を認知症月間として認知症を正しく理解してもらうための普及啓発を行っています。

今年は9月16日～26日に、はーとふる1階ロビーで展示を予定しています。



### ○脳いきいき教室

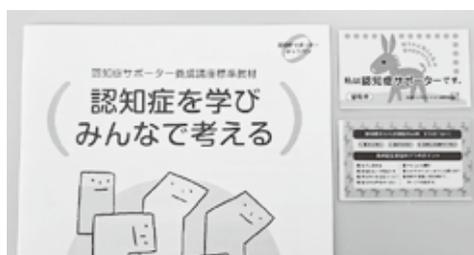
10月と11月に各コミュニティセンターで行う認知症予防のための介護予防教室です。簡単な脳トレをしたり、身体を動かして楽しく脳を活性化します。

日時などの詳細については、広報留萌10月号および11月号のお知らせに掲載のほか、町内回覧、市ホームページなどでもお知らせします。



### ○認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かく接し見守る人のことです。認知症サポーター養成講座を受けると誰でもなることができます。講座は依頼により実施していますので、興味のある方はご連絡ください。るもい健康の駅でも定期的開催していますので、ぜひご参加ください。



▲脳いきいき教室の様子

## 地域包括支援センターをご活用ください

留萌市地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、その人らしく生活できるためのお手伝いをしている、高齢者のための総合相談窓口です。

相談は、ご本人以外でも家族や友人、知人の方でもお受けできます。一人で抱えこまず、まずはご相談ください。

**留萌市地域包括支援センター** 留萌市五十嵐町1丁目 保健福祉センターはーとふる  
TEL 49-6060



# すこやかロードを歩こう！ ～留萌市は2コース認定～

留萌市内で2コースがすこやかロードに認定されました。気軽に健康づくりができるウォーキングなどで活用してください。

問 市・保健医療課 TEL 42-6050

## すこやかロードとは？

▼北海道と北海道健康づくり財団が認定！

道民自らの健康運動を推進するための環境整備として、市町村が整備した身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングロードのことです。

このたび、留萌市の2コースが認定されましたので、ご紹介いたします！



▲「すこやかロード」に関するページ（市HP）QR

## 夕陽輝く海岸コース

距離：2,300m

時間：約30分

【コースの特徴】

潮風を感じながら歩くことができます！



(公益財団法人 北海道健康づくり財団)

## 道の駅るもい・船場公園コース

距離：1,350m

【コースの特徴】

時間：約 20 分

平坦で車道と接してないので安心して歩けます！



(公益財団法人 北海道健康づくり財団)

### ウォーキングの効果

ウォーキングは、筋力アップ、脳の活性化、血圧などの低下、心肺機能の向上、リラックスできるホルモンの分泌が期待できるため、生活習慣病予防や改善、老化防止、ストレス解消などに効果的です。すこやかロードを活用して、運動をする機会を増やしましょう！

今年度、すこやかロードを活用した事業を行いますので、是非ご参加ください！

### ノルディックウォーキングで、すこやかロードを歩こう！

「すこやかロードを歩こう in るもい」

すこやかロードに認定された「道の駅るもい・船場公園コース」でリレハンメルオリンピック金メダリストの阿部雅司さんと一緒に、ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか？

○日 時：令和7年9月27日(土)

10:30 ~ 12:00 (受付 10:00 ~)

○集合場所：道の駅るもい 管理棟 2 階

※小雨決行。悪天候時は、中央公民館で実施するため  
事前に参加者にご連絡します

○対 象：先着 50 名 (小学生以下は、保護者同伴)

○参加費：無料

○持ち物：飲み物、タオル。歩きやすい服装でお越しください。

○申込先：9月17日(水)までに、市・保健医療課保健指導第2係 (電話 49-6050) までお申し込みください。



講師：阿部 雅司 氏

ノルディックウォーキングとは、専用のポールを使いながら歩くことで、通常のウォーキングより高い運動効果が得られます。  
ポールは無料で貸出します。



下水道マスコットキャラクター  
「スイスイ」

## 特集

# 9月10日は 「下水道の日」

9月10日を中心とした前後1週間は下水道の日PR期間となっており、期間中は下水道の普及促進を図ります。

問 市・上下水道課

TEL 42-2049

## 「下水道の日」のいわれ

▼毎年9月10日は「下水道の日」です。この日は、立春から数えて220日目の台風シーズンに当たり、台風による大雨に備える趣旨と下水道の大きな役割の1つである「雨水の排除」にちなみ、昭和36年に「全国下水道促進デー」として定められました。

その後、平成13年に旧下水道法制定100年を記念し、より親しみのある名称として「下水道の日」と改称されました。

## 下水道の役割について

▼下水道には、川や海など水環境を改善し、生態系を守るという重要な役割があります。

家庭や事業所から出された汚水をそのまま川や海などに流してしまうと、水質が汚染され、川や海などに暮らす魚や昆虫、植物などの生態系を壊してしまいます。また、汚水の臭いなどが都市の景観を損ねてしまうことから、生活環境にも影響を及ぼします。

下水道を整備する事で、汚水が直接川や海などに流れ込むのを防いでいます。下水道は良好な水環境を創造するために必要不可欠な生活基盤施設です。皆さんの安全で快適な生活を確保し、河川・湖沼・海など公共用水域の水質汚染防止のために重要な役割を果たしています。

## 留萌市の下水道について

▼市の公共下水道は、昭和52年2月から整備され、令和6年度末の整備面積は551ヘクタール、事業区域面積に対する整備率は76.7%となっており、市内で下水道を利用できる人は、市民全体の89.2%に当たる1万6004人で、このうち88.2%の方が水洗化しています。

しかし、多額の事業費を投じて下水道を整備しても、地域ぐるみで利用しなければ、その地域の環境を良くすることはできません。下水道の目的を達成していくためには、皆さん一人ひとりが環境改善の意識を持って利用していくことがとても大切です。

## 留萌浄化センターの役割



▲留萌浄化センター

▼留萌浄化センターでは、家庭や事業所などから出された汚水を浄化し、きれいな水にしています。

市では、浄化したきれいな水を河川に返すことで、水質の保全や水環境の改善を図っています。河川や海などの水環境をきれいに保つことは、生態系の保護につながり、美しい留萌の自然を守ることにもなります。

豊かな自然と住みよい生活環境を守るため、今後も皆さんのご理解とご協力をお願いします。

# 市・上下水道課からのお願い

令和7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
	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
	有限会社アップ	0166-63-0005
	株式会社コーテック	0166-40-0133
	株式会社川向住建	0166-36-3039
	滝川市	株式会社道央ハウジング
砂川市	オーハシ総合設備株式会社	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
札幌市	株式会社日和住設	011-665-1410
札幌市	株式会社藤井管工設備	011-591-0252

## まず 汚水枡のふた破損時交換をお願いします

▼公共下水道に接続しているご家庭の汚水枡は破損していませんか。

汚水枡のふたが破損していると、雨水やごみなどが下水道管へ流れ込んでしまう恐れがあります。万が一、雨水が下水道管に流れ込んでしまった場合、下水道の機能が低下して流れが悪くなったり、マンホールから水が溢れたりします。

汚水枡が破損した場合は、「留萌市排水設備指定工事店」に修理を依頼するか、ホームセンターなどで購入して新しいものと交換してください。



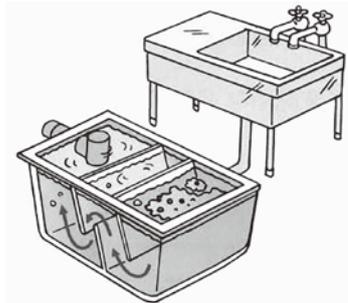
▲汚水枡のふた

## グリーストラップを設置している皆さんへ

▼飲食店などの油脂分を含む排水は、下水道本管を閉塞させる原因となります。グリーストラップの清掃は定期的に行いましょう。

適正な管理を行わず、油脂分を流出させて下水道本管を詰まらせてしまった場合は、下水道本管の清掃に係る費用を負担していただくことがありますのでご注意ください。

グリーストラップの適正な維持管理を行い、下水道を正しく利用しましょう。



▲飲食店などのグリーストラップ

## マンホールカードってなに…？

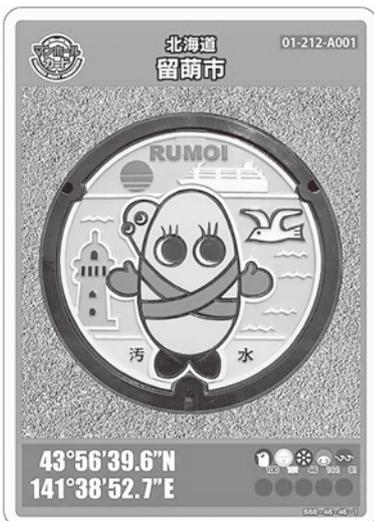
▼マンホールカードとは全国各地のご当地デザインマンホール蓋をカード化し、デザインの由来や下水道の役割、地域の情報などを紹介するコレクションアイテムです。

マンホールの蓋には地域の特産品や観光名所などがデザインされ、カードも各自治体でしか入手できないため、観光のアイテムとしても注目されています。

カード  
配布に  
ついて



配布場所：るもいプラザ2F まちなか賑わい広場（開運町3丁目4番11号）  
営業時間：【水曜日以外】午前10時～午後6時  
配布場所：留萌市役所上下水道課（幸町1丁目11番地分庁舎1階）  
営業時間：【水曜日のみ】午前8時50分～午後5時20分  
※注意点：1人につき1枚の配布（無料）です。  
配布の予約および郵送による取り扱いは行っていません。





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 ご存知ですか? 「国民年金の任意加入制度」

▼老齢基礎年金(65歳から受給できる年金)は、保険料を20歳から60歳になるまでの40年間納めなければ、満額の年金を受給することができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、保険料を納めることで満額に近づけることができます。

また、老齢基礎年金を受給するためには、10年以上の加入期間が必要です。昭和40年4月1日以前に生まれた方が受給要件を満たしていない場合は、70歳まで国民年金に任意加入することができます。また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。

**問** 市・市民課 **TEL** 42-1805   
**問** 留萌年金事務所 **TEL** 43-7211 

国民年金制度に関するページ(市HP) QR ▶

## 暮らし・手続き 後期高齢者医療制度(高額療養費)のお知らせ

▼窓口負担割合が2割となる方に対して、令和4年10月1日から実施しておりました配慮措置が、令和7年9月診療分をもって終了となります。

### 【終了となる配慮措置の概要】

令和4年10月1日施行後3年間(令和7年9月診療分まで)は、2割負担となる方について窓口負担割合の引き上げに伴い、1か月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えます。(入院の医療費は対象外です)

**問** 市・市民課 **TEL** 42-1805   
**問** 北海道後期高齢者医療広域連合   
**TEL** 011-290-5601 **厚生労働省ホームページ QR ▶**

## 暮らし・手続き 「9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。

### ●9月の粗大ごみ収集日 日 所

17日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
18日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
19日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
24日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
25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
26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 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** 9月17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** 9月16日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
**問** 市・市民課   
**TEL** 56-5003  
 無料法律相談に関するページ(市HP) QR ▶

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 

安心の24時間電話対応  **0120-43-9000**  
 留萌市花園町2丁目3-23 ※携帯・自動車電話・PHSからもご利用いただけます。



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

▼市営住宅の入居者および補欠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。

- 対** ①住宅困窮者の方で、市税などの滞納がないこと  
②公営住宅法に定める収入基準に該当する方  
③入居申込者および同居者が暴力団員でないこと

**申** 9月2日(火)～4日(木) 9:00～15:00

申込会場 市役所分庁舎2階 分庁舎会議室

※申込書は8月25日(月)から9月4日(木)まで

市・建築住宅課にて配布します。(土・日除く)

- ・家賃は、その世帯の収入や扶養親族などにより異なります。
- ・駐車場使用料金が別途毎月かかります。(車を所有する方は駐車場の有無を必ず記入してください。)
- ・共益費が別途毎月かかります。
- ・入居できる時期は10月中旬以降となります。
- ・申し込みの際は、申込書・印鑑・住民票・所得が確認できる書類などを持参願います。
- ・団地によっては、浴槽及び風呂釜等を各自用意していただくことになります。

### ●一般世帯向け住宅

団地名	規模・構造等	募集住宅内容		間取	住戸面積	月額家賃
		戸数	階数			
沖見町あかしあ団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	4階	2LDK	67.6㎡	16,000円～23,900円
平和台団地	鉄筋コンクリート造4階建	1戸	1階	3LDK	67.3㎡	15,300円～22,700円
五十嵐町リラA	鉄筋コンクリート造10階建	1戸	8階	3LDK	81.2㎡	23,700円～35,300円
千鳥町メイプルII	鉄筋コンクリート造4階建	2戸	1階・4階	2LDK・3LDK	62.8㎡～76.2㎡	17,000円～30,700円
平和台団地	木造平家建	1戸	1階	3LDK	69.8㎡	14,500円～21,600円
借上住宅	木造2階建	2戸	1階・2階	1LDK・2LDK	44.0㎡～53.2㎡	11,900円～22,200円

### ●高齢者向け住宅

団地名	規模・構造等	募集住宅内容		間取	住戸面積	月額家賃
		戸数	階数			
五十嵐町リラA	鉄筋コンクリート造10階建	1戸	6階	1LDK	52.5㎡	16,000円～23,800円

**問** 市・建築住宅課 **TEL** 42-2025



市営住宅入居者募集に関するページ(市HP) QR▶

▼留萌市国民健康保険(留萌市国保)加入者を対象とした「人間ドック」では、特定健診の検査項目に加え、心電図や各種がん検診(胃・肺・大腸)、詳細な血液検査を行います

**日** 健診期間 10月以降予定

**所** 市内医療機関 ※問診票を送付する際にお知らせします。

**対** 国保加入者のうち、昭和26年4月1日から平成8年3月31日までに生まれた方  
(令和7年度内で30歳以上74歳以下の方)

**定** 30人(申し込み多数の場合は抽選) **費** 5,000円

**申** 9月1日(月)から9月12日(金)までに下記へお申し込みください。(土・日曜日を除く)

※特定健診を受診された方や、これから受診される方は、検査項目が重複していますので、ご遠慮ください。

※後期高齢者医療制度や、社会保険に加入している方は対象外となります。

**問** 市・市民課 **TEL** 42-1805

留萌市国保人間ドックに関するページ(市HP) 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

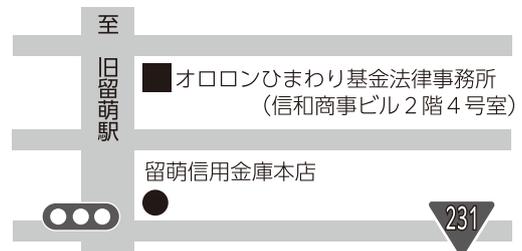
TEL. 0164-56-4312

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**

健康・福祉・子育て 手話奉仕員養成講座 講義一般公開をします

▼手話奉仕員養成講座の講義について一般公開を行います。事前のお申し込みは不要、無料でご参加できます。



なお、中学生以下のお子さまが参加される場合は、保護者の方の同伴をお願いします。

日 10月2日(木) 19:00~20:30

所 保健福祉センターはーとふる  
2階多目的ホール

内 議題:「聴覚障害の基礎知識」  
講師:一般社団法人旭川ろうあ協会

問 市・社会福祉課

TEL 42-1807



手話奉仕員養成講座に関するページ(市HP) QR▶

健康・福祉・子育て 「男性のための料理教室」に参加しませんか

▼20歳以上の男性を対象にした「男性のための料理教室」を開催します。簡単でヘルシーなごはんをみなさんと楽しく作って、おいしく食べませんか?ご夫婦での参加も大歓迎です。

日 9月18日(木) 18:30~20:30

所 保健福祉センターはーとふる  
2階栄養指導室・調理室

定 15人(定員になり次第締め切り)

費 500円

内 調理実習、試食のほか、講話があります。

申 9月10日(水)までに下記へお申し込みください。  
※当日はエプロン、三角巾、筆記用具をご持参ください。

問 留萌市食生活改善推進員協議会事務局  
(市・保険医療課内)

TEL 49-6050

健康・福祉・子育て 「療育を学ぶ~市民セミナー」を開催します

▼障がいやその疑いのある子が増えている現状があります。また、地域において、特別な支援を必要としている人たちがいます。子ども発達支援センターでは、市民の皆様を対象に、障がいやその内容、適切な対応、社会生活における課題等について学ぶ「市民セミナー」を開催いたします。

療育、特別支援教育、福祉、ボランティア等に興味関心のある方のご参加を心から歓迎いたします。

詳しくは留萌市ホームページをご覧ください。

●開催スケジュール 日 内

開催日	時間	内容
10月8日(水)	18:00~19:30	「開講式」「障害とは?療育とは?」
10月15日(水)	18:00~19:30	「発達支援センターとは」「相談支援とは」
10月22日(水)	18:00~19:30	「子どもの支援と家族支援」
10月29日(水)	18:00~19:30	「留萌市の子どもにかかる施策等」「まとめ」「閉講式」

所 市・子ども発達支援センター

費 無料

申 電話によりお申し込みください。

(氏名、住所、連絡先、希望回についてお伺いします)

問 市・子ども発達支援センター

TEL 42-1109

子ども発達支援センターのページ(市HP) QRコード▶



**留萌観光協会**  
インフォメーション  
0164-43-6817

ホームページ  
QR

屋内交流遊戯施設  
**ちやいるも**  
開館時間 9:00~18:00  
遊戯ひろば 10:00~16:00  
※土日祝は3クール制

道の駅るもい  
管理棟 9:00~17:00  
チャレンジショップ 10:00~16:00

9月  
観光施設  
情報

黄金岬海浜公園  
沖見浜中海浜公園  
× 遊泳できません ×

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  
QR

留萌市海のふるさと館  
入場無料・無休(9月) 9:00~18:00

9月23日(土) 開演 17:30  
**落語を楽しむ会** 春風亭 柳橋 春風亭 舟橋  
入場券(自由席)おひとり2,000円  
販売所...おみやげ処お勝手屋留萌(本店)

礼受牧場  
トリム今季営業  
9月28日(日)まで

千望台 休憩施設  
ハートランドカフェ今季営業  
9月21日(日)まで  
★休憩施設開館は10/14まで  
(期間内無休 9:00~17:00)

内容が変更となる場合がございます

健康・福祉・子育て 「ゲートキーパー養成研修会」を開催します

▼ゲートキーパー養成研修会を開催します。ゲートキーパーは「命の門番」ともいわれ、悩んでいる人や自殺を考えている人のサイン・心のSOSに気づき、声をかける、話を聞いて、必要な支援につなげる、そして見守っていく人のことをいいます。家族や友人など周囲の人の命を守れるよう適切な対応方法を一緒に学びませんか？

日 10月9日(木) 13:30 ~ 15:30

所 保健福祉センター は一とふる 2階 多目的ホール

内 市の自殺の現状やゲートキーパーの役割についてなど、講話等を行います。

定 24名 (定員になり次第締め切り)

費 無料

申 9月26日(金)までに下記へお申し込みください。  
※筆記用具、必要な方はメガネをご持参ください。

問 市・保健医療課 TEL 49-6050

ゲートキーパー養成研修会に関するページ (市HP) QR▶



教育・文化・スポーツ 図書館からのお知らせ

▼9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)

・6日(土) 11:00 ~ 「まあい」

・20日(土) 11:00 ~ 「おいしい」

●児童センター出張おはなし会

・12日(金) 15:30 ~ 会場：東光小留守家庭児童会

・16日(火) 15:15 ~ 会場：千鳥児童センター

●休館日

【月曜休館】

・1日(月) / 8日(月) / 15日(月) / 22日(月) / 29日(月)

【祝日振替休館】・24日(水)

【館内整理休館】・26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▶



健康・福祉・子育て 「療育相談会」を開催します

▼発達や成長、障害など、子育てに心配のある方のさまざまな相談や疑問等について、専門的な知識をもった職員が対応します。お気軽にお問い合わせください。

内 子どもの成長や発達、障害について相談したい保護者、家族など。

【対応】子ども発達支援センター職員・センター長、児童発達支援管理責任者、相談支援専門員専門職員 (理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)、保育士、児童指導員

実施日	場所	時間
9月3日(水)	発達支援センター	14:00 ~ 16:00
9月17日(水)	発達支援センター	14:00 ~ 16:00
10月15日(水)	発達支援センター	14:00 ~ 16:00
10月24日(金)	は一とふる	13:30 ~ 15:00
11月26日(水)	は一とふる	10:00 ~ 12:00
12月10日(水)	発達支援センター	14:00 ~ 16:00

申 下記へ電話でお申し込みください。必要に応じて、当日でも承ります。

※予約状況によっては、ご希望に添えない場合もあります。

問 市・子ども発達支援センター

TEL 42-1109

子ども発達支援センターのページ (市HP) QR▶



健康・福祉・子育て 子育て世帯生活応援図書券の有効期限が近づいています！

▼本年3月に、子育て世帯生活応援事業として、対象となる世帯に郵送で図書券を配布しています。

有効期限は、令和7年9月30日(火)となっていますので、期限までにぜひご活用ください。

使用できる場所は、留萌ブックセンターのみとなっていますので、ご注意ください。

問 市・教育委員会子育て支援課

TEL 42-1808

子育て世帯生活応援図書券に関するページ (市HP) QR▶



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】

▼留萌市教育委員会では、平成8年7月から一般財団法人自治体国際化協会が推進する「語学指導等を行う外国青年誘致事業」によりALTを派遣してもらい、留萌市内の小中学校において外国語教育・国際理解教育の充実を図っています。前任に代わる中学校担当のALTとしてヤン アレイナさん、主に「るもいECタイム」など小学校担当としてレーンノアさんが新たに着任し、令和7年8月からは3名での体制となりました。



少し日本語を話すことができますので、皆さん気軽にお声がけください。

●新しいALTを紹介します（令和7年8月6日着任）

〈写真、中左〉

氏名	レーンノア（ノアと呼んでください）
年齢	26歳
出身地	カナダ ブリティッシュ・コロンビア州 サレー市
趣味	ビデオゲーム、読書
特技	ソーラン節（踊り）
好きな食べ物	スナック菓子
嫌いな食べ物	きのこ、なす
スポーツ	アイスホッケー、レーシング観戦
ALTになった理由	将来、英語の教師になりたいと考えている
留萌でやりたいこと	観光、日本語の勉強、地域のサークル等に参加

〈写真、中右〉

氏名	ヤンアレイナ（アレイナと呼んでください）
年齢	25歳
出身地	カナダ ブリティッシュ・コロンビア州 サレー市
趣味	絵を描くこと、料理
特技	世界の珍味を食べること（如何物食い）
好きな食べ物	塩辛、ラーメン、納豆
嫌いな食べ物	しょうが
スポーツ	特になし
ALTになった理由	日本とカナダの異なる文化を学び、伝えたい
留萌でやりたいこと	学んだ日本語でカラオケ、日本の珍味を食べること

問 市・教育委員会教育政策課

TEL 42-3006



ALTに関するページ（市HP）QR▶

▼市では、留萌市栄誉賞規則に基づき、広く市民に敬愛され市民に明るい希望を与えたものの顕著な功績に対し、その栄誉をたたえています。

令和7年3月、第61回バイアスロン日本選手権大会において、優秀な成績を収められました陸上自衛隊第26普通科連隊 金津慶斗さんに、留萌市長から留萌市栄誉奨励賞を授与しました。



個人部 第3位  
 ジュニア男子スプリント（一般）  
 大会  
 第61回バイアスロン日本選手権  
 金津慶斗さん功績

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、対人関係が苦手でうつを発症し、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



・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）
  - ・クローバー（公民館内）
  - ・キートス（市立病院内）

随時、見学受付中！

（要予約）

市以外の  
お知らせ

中小企業退職金共済（中退共）制度  
のご案内

▼中小企業退職金共済（中退共）制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助成や、税法上の優遇も受けられ手数料もかかりません。



家族従業員やパートタイマーも加入できます。（一部対象外あり。詳しくは、下記QRよりホームページをご覧ください。）

問 中小企業退職金共済事業本部

TEL 03-6907-1234



中小企業退職金共済事業本部  
ホームページQR▶

その他

ヒグマにご注意ください！

▼これからの時期、ヒグマの目撃情報が多数寄せられますので、山菜採りなどで野山に入る際には、次のことに注意をしてください。

●ヒグマに遭遇しないために

- ・一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。
- ・ヒグマの足跡やフンを見つけたら引き返しましょう。
- ・弁当の食べ残しやゴミは、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場合は、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

クマ出没注意に関する  
ページ（市HP）QR▶



市以外の  
お知らせ

令和7年度自衛官（自衛官候補生・一般曹候補生等）の試験を実施します

▼自衛隊では、自衛官候補生、一般曹候補生などを募集しています。詳しくは下記へお問い合わせいただくか、下記QRよりホームページをご覧ください。

●自衛官候補生（男子・女子）

- 応募資格：18歳以上33歳未満
- 受付期間：通年開催
- 試験日：毎月試験日があります。
- 試験会場：留萌市及び旭川

●一般曹候補生（男子・女子）

- 応募資格：18歳以上33歳未満
- 受付期間：①7月1日(火)～9月2日(火) ②9月16日(火)～11月21日(金)
- 試験日：①1次試験9月13日(土)～21日(日)のいずれか指定された1日  
2次試験10月11日(土)～26日(日)のいずれか指定された1日  
②1次試験11月29日(土)～12月4日(木)のいずれか指定された1日  
2次試験令和8年1月6日(火)～13日(火)のいずれか指定された1日

○試験会場：留萌市及び旭川

問 自衛隊旭川地方協力本部留萌地域事務所

TEL 42-4650



自衛官募集ホームページQR▶

明日のヒントがここにある！ふたば税理士法人セミナー

地域を支える中小企業 今こそ考える未来設計  
待ったなしの事業承継



日程 令和7年9月9日(火)

時間 14:00～16:00 (受付13:30～)

場所 留萌産業会館 小ホール  
留萌市錦町1丁目1-15 (無料駐車場あり)

参加 無料  
事前 予約制  
定員 30名

参加者の方には、もれなく1時間無料相談券をプレゼント!

受講対象者

○事業主様、社長様と  
そのご家族、後継者予定の方

“いつかやる”を今ちょっとだけ考えて  
みませんか？

対象は会社を経営する方とその関係者  
の方々の全てです!!

○公的機関、金融機関の方

事業者の事業の継続は地域にとっても  
大変重要なことです。

当セミナーが事業者の方々、そして  
地域の支援にも有益なものになると  
確信しています。

税理士法人番号 第1684号

ふたば税理士法人

留萌市開運町2丁目6-14

お申込みお問合せ

WEBフォームまたは  
お電話にてお申込みください

https://futaba-tax.co.jp

TEL 0120-978-028

受付時間 平日9:00～17:00



からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



9月28日の  
日曜当番医院

たけうち内科循環器科医院 高砂町3丁目 ☎42-8820 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。

## ■健康ワンポイントアドバイス■

### 偏りなくタンパク質を食べましょう。

キビキビ動く、いかにも健康な様子です。動くには筋肉が必要です。ところが人生の後半では、筋肉はすぐに減る傾向があります。動ける体を支える筋肉を手に入れるには、筋肉の材料のタンパク質を食べて、運動で筋肉を鍛えることが必要です。食べるだけでも、運動だけでもキビキビ動く体は手に入りません。

筋肉を作るタンパク質はいろいろな食品に含まれています。肉魚に加えて多くの植物性の食品にも含まれています。タンパク質はアミノ酸がつながって出来上がっています。タンパク質を構成するアミノ酸は食品によって違います。まんべんなくアミノ酸を取るためには、偏りなくいろいろな食物からタンパク質をとることがおすすめです。

材料のアミノ酸を有効に体で活用するためには、食べ方にもポイントがあります。タンパク質は体に貯めておくことができない栄養です。そのため朝昼晩とそれぞれの食事で食べることが大切です。3度の食事で偏りなくタンパク質を食べて筋肉づくりをします。

材料のタンパク質を食べたら、次は筋肉を鍛えます。筋肉を鍛えるには、筋肉を増やす運動と使う運動を組み合わせると効果的です。スクワットのような筋トレがおすすめです。筋トレをやったら翌日はおやすみして筋肉を育てます。十分休んだら散歩など5分以上できる強さの運動をしましょう。筋トレで筋肉を増やし、一日休み、有酸素運動の散歩という具合に戦略を立ててキビキビ動ける体を作りましょう。



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

るもい健康の駅のホームページQR ▶

## 三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

9月の  
催し

大人のためのお話し会

日 9月9日(火)18:30~

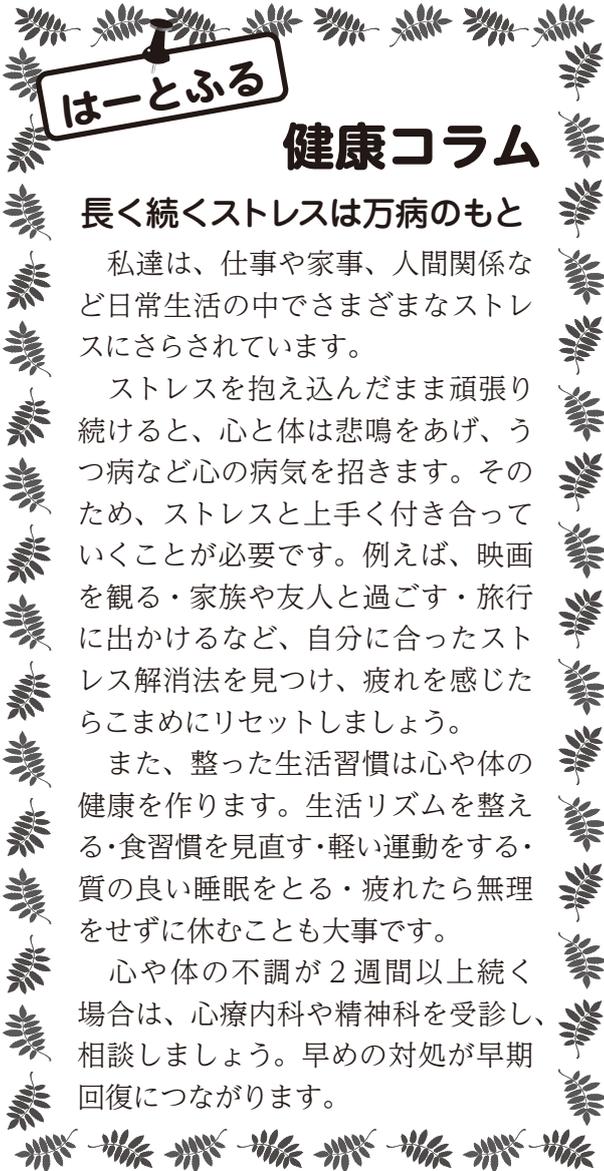
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 9月28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

### 長く続くストレスは万病のもと

私達は、仕事や家事、人間関係など日常生活の中でさまざまなストレスにさらされています。

ストレスを抱え込んだまま頑張り続けると、心と体は悲鳴をあげ、うつ病など心の病気を招きます。そのため、ストレスと上手く付き合っていくことが必要です。例えば、映画を観る・家族や友人と過ごす・旅行に出かけるなど、自分に合ったストレス解消法を見つけ、疲れを感じたらこまめにリセットしましょう。

また、整った生活習慣は心や体の健康を作ります。生活リズムを整える・食習慣を見直す・軽い運動をする・質の良い睡眠をとる・疲れたら無理をせずに休むことも大事です。

心や体の不調が2週間以上続く場合は、心療内科や精神科を受診し、相談しましょう。早めの対処が早期回復につながります。

## 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。

中止	1歳6カ月児 (R 6年 2月生まれ) ※10月対象児と一緒に10/3(金)でご案内予定です。
12日(金)	5歳児 (R 2年 12月生まれ)
19日(金)	3歳児 (R 4年 8月生まれ)
26日(金)	4カ月児 (R 7年 5月生まれ) 9カ月児 (R 6年 11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。

4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)】

◎9/15は休みです。

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。

4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  
※20:00以降は入館できません

☎43-8121

### 【9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▶



- 5日(金) 14:00~15:30 認知症サポーター養成講座+駅カフェ  
14:00~ 講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏  
15:00~ 駅カフェ「日本一の三味線と過ごすひととき」 奏者:野崎 武 氏
- 6日(土) 9:30~11:30 基礎老年医学講座⑨「心不全」  
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
- 6日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 27日(土) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「若さを保つ健康習慣2~食事編~」 講演&ケアカフェ  
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

◀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! ※9/3はお休みです

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!) 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。
13:00~13:30	② ラジオ体操	
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。

### ◀お知らせ▶

体組成計が新しくなりました!この機会に、今まで測定したことがない方もカラダまるごとチェックしてみませんか?  
※18歳未満の方、ペースメーカーを装着した方はご利用いただけません。

アウトドア・ライフコーディネーター  
1年目

あさの ゆうり  
**浅野 侑利**

愛知県名古屋市出身

令和6年10月から「SUP（スタンドアップパドルボード）を中心とした、市民がアウトドアを楽しめる環境づくり」について、活動中！



令和6年10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づく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。



令和7年7月12日（土）、13日（日）に『大雪 旭岳 SEA TO SUMMIT 2025』に留萌市職員とチームで参加しました。

SEA TO SUMMIT は、『モンベル』が事務局となり、イベント名の『SEA TO SUMMIT』が意味するとおり、海（SUP、カヤック）から里（自転車）、そして山頂（登山）へと進む中で、自然の循環に思いを巡らせ、かけがえのない自然について考えようという環境スポーツイベントです。

今回参加させていただいた大雪 旭岳大会のコースは忠別湖をカヤック、SUP で約5km、忠別湖から旭岳ビジターセンターまで自転車で約14km、北海道最高峰の旭岳の登山を約3kmというコースでした。

総距離約22km、獲得標高1,385mというコースでしたが、大会はタイムや順位を競うものではないので、大雪エリアの雄大な自然、美しい風景を見ながら、チームの仲間と一緒に楽しむことができました。

普段はSUPを中心に活動しているのですが、今回、自転車や登山を体験することができ、水の循環やいつもとは違った自然の魅力を自分の足で体感できる貴重な経験となりました。



また、るもいエリアも海があり、自転車で暑寒別岳の登山口までいけるので『SEA TO SUMMIT』が楽しめる場所であると改めて感じました。

海も山もある恵まれた環境のるもいエリアで、もっとアウトドアアクティビティの愛好者が増えていくといいなと感じました。



# 留萌市地域おこし協力隊 活動日記

VOL.4

SNSで  
活動内容を  
発信中！



Facebook  
(協力隊)



instagram  
(アウトドア)

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、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

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  
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7年 7月末現在

・総人口	17,810 人	(-30 人)
・男	8,617 人	(-22 人)
・女	9,193 人	(-8 人)
・世帯数	10,375 世帯	(-7 世帯)

※( )内は前月比

人口動態 令和7年 7月届出分

・出生	8 人	・転入	36 人
・死亡	20 人	・転出	54 人

納税について

- 今月納期の市税
    - ・固定資産税 3期
    - ・国民健康保険税 3期
- 納期限 9月30日(火)

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》

# 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、通話中にクラウド上の特殊詐欺解析サーバ<sup>※1</sup>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<sup>※1</sup>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<sup>※1</sup>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

K25-01384 [2507-2604]

FM周波数 **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！  
いつでも、誰でもラジオ番組を作れる！  
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～



### みんなでこわがりヒーローになろう

「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  
9月6日(土曜日)  
防災特番  
8:00～10:00

災害は忘れた頃にやってくる！  
9月は防災月間です  
今一度、あなたのお宅の非常持ち出し品を確認してみましょう！

9月に開局21周年特番を  
放送します！  
日時が決まり次第、エフエムもえるで告知しますので、ぜひお聴きください！

特番内容：  
昭和100年を記念し昭和レトロにタイムスリップしたような番組をお届けします！  
昭和にもえるがあったなら?!  
レトロな飲食店からの中継レコードをかけちゃうぞetc

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