



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 **Eメール** 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

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
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▶



「留萌市国保人間ドック」を実施します

▼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。

至
旧留萌駅

■オロロンひまわり基金法律事務所
(信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

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

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 ×

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
落語会 楽いむ会

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(本店)

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

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

●受講体験(英語または数学) 45分無料

【中学生:英語・数学】

【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。



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

一歩前に踏み出そう！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」・・・

まずは一歩踏み出して相談を！

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所
NPO法人 サポートハウス

Chao ちゃお

・留萌市開運町2丁目6番3号
☎42-8666〔サポートハウスちゃお〕

仕 事 内 容

- ◎各種軽作業（室内外）
- ◎喫茶業務（2店舗）
 - ・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！

○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

0120-978-028
受付時間 平日9:00～17:00

