



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。

●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 11月19日(水)

13:00～16:00 (30分×6 枠分)

所 保健福祉センターは一とふる

申 11月18日(火)まで（土・日曜、祝日は除く）

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 「11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。

●11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、末広町、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

ごみ収集日に関するページ（市HP）QR▶



暮らし・手続き

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます

▼令和7年中に国民年金保険料を納付された方には、日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となりますが、年末調整や確定申告の際には「控除証明書」や「領収書」の添付が義務付けられていますので大切に保管してください。

・「控除証明書」が令和7年10月下旬から11月上旬にかけて送付される方

令和7年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方。

・「控除証明書」が令和8年2月上旬に送付される方

令和7年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方。

※「ねんきんネット」で電子送付を希望している方は、マイナポータルで確認ができます。

郵送はありません。

問 ねんきん加入者ダイヤル **TEL** 0570-003-004

問 留萌年金事務所 **TEL** 43-7211

年金に関するページ（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



▼市では留萌市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者を対象に健康診査を実施しています。健康診査は、すこやかな毎日続けるための基本です。まだ受診されていない方は、ぜひご活用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

受診券は対象者のご自宅に、毎年4月に送付しております（年度途中加入者除く）。紛失してしまった場合は、下記QRからおおよそ1分で再発行の手続きができます。また、電話での手続きも可能ですので、お気軽にお申し付けください。

留萌市国民健康保険加入者で定期通院されており、健康診査を受ける予定のない方には、医療機関を通した検査結果の情報提供をお願いしております。健康診査と同等の検査を実施されていれば、かかりつけ医療機関に市への情報提供を希望する旨をお伝えください。簡単な質問票を記入いただくだけで手続き完了となります。特定健診の受診結果を活用して、さまざまな事業を実施しており、必要と判断された方には、専門員が保健指導の案内をいたしますので、ぜひご協力をお願いいたします。

問 市・市民課

TEL 42-1805



健康診査に関するページ（市HP）QR▶

健康・福祉・子育て

『「わたしが大切にしたいことはなんだろう」からはじめる人生会議』を開催します

▼自分が病気になった時、介護が必要になった時、どのような医療やケアを受けたいか、自分自身で決めなければなりません。でもどうやって？自分の意思をしっかりと把握することや、周囲に言葉にして伝えることは、実は結構難しいものです。お医者さんに話を聞いたり家族と相談したりしながら自分の生き方を決めていく、その過程が人生会議です。一緒に学び、体験してみませんか？

日 11月13日(木) 10:00～11:40

所 保健福祉センターはーとふる

対 留萌市民 定 24人 費 無料

内 講演 「ACP入門：よく生きることと意思決定」
講師 医療法人社団 萌樹会 川上内科医院
医師 川上賢太郎 先生

演習 わたしの「大切」を見つける『もしばなゲーム』

申 11月7日(金)までに下記へお申込みください。
(土・日曜日は除く)

問 市・地域包括支援センター
(はーとふる)

TEL 49-6060

人生会議に関するページ
(市HP) QR▶



健康・福祉・子育て

「脳いきいき教室」を開催します

▼「脳いきいき教室」は、楽しいトレーニングで頭と体を刺激し、脳を活性化する介護予防教室です。どなたでも笑いながら、楽しく取り組める内容になっていますので、たくさんのご参加をお待ちしています。

●日程・会場（各会場とも10:00～12:00）

11月17日(月)	JARもい留萌支所（幌糠）
11月18日(火)	東部コミュニティセンター
11月20日(木)	保健福祉センターはーとふる
11月21日(金)	中央公民館

対 おおむね65歳以上の市民

定 各会場15人程度

費 無料

申 11月12日(木)までに下記へお申込みください。
(土・日曜日は除く)

問 市・地域包括支援センター
(はーとふる)

TEL 49-6060

脳いきいき教室に関する
ページ（市HP）QR▶



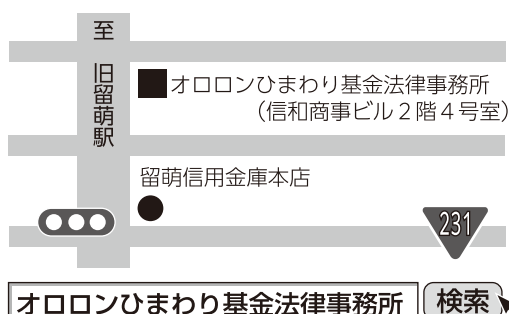
オロロンひまわり基金法律事務所

●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

▼令和8年4月1日からの保育園等の利用（2号・3号）について受付を開始します。利用対象は就労等の入所基準に該当し、保育の必要性があると認められた乳幼児となります。なお、幼稚園部分（1号）については、直接施設への申請となりますのでご注意ください。

●対象施設

施設名	住所・電話番号	定員	保育対象
認定こども園 沖見保育園	沖見町3丁目 TEL 42-7225	81人	0歳以上の乳幼児
認定こども園 みどり保育園	高砂町3丁目 TEL 42-7226	114人	0歳以上の乳幼児
認定こども園 かもめ幼稚園	開運町2丁目 TEL 42-1324	35人	満3歳以上の幼児
認定こども園 留萌聖園幼稚園	宮園町1丁目 TEL 42-1600	24人	満3歳以上の幼児
小規模保育 すまい留	本町3丁目 TEL 42-8000	19人	0歳以上2歳以下の乳幼児

申 11月4日(火)～21日(金)まで(土・日曜日は除く)に市・教育委員会子育て支援課へお申し込みください。
※申込書は、市ホームページからダウンロードできるほか、市・教育委員会子育て支援課および各施設で配布しています。

問 市・教育委員会子育て支援課

TEL 42-1808

保育園等申し込みに関するページ(市HP)QR▶



▼子育ての不安や親子関係の悩みなど、家族や家庭について悩んだ時に、子どもやその保護者が気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口が開設されています。

悩んでいる時、困っている時、誰かに話を聞いてほしい時、ひとりで悩まず、気軽に相談してください。専門の相談員が対応します。詳しくは、ホームページをご確認ください。

問 市・教育委員会子育て支援課 TEL 42-1808

問 児童相談所相談専用ダイヤル TEL 0120-189-783 (通話料無料)

問 24時間子どもSOSダイヤル TEL 0120-0-78310 (通話料無料)

問 子どもの人権110番 TEL 0120-007-110 (通話料無料)

北海道ホームページQR▶



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)

教育・文化・スポーツ

令和8年留萌市20歳を祝う会「誓いの言葉」発表者を募集します

▼令和8年留萌市20歳を祝う会で、20歳の皆さんを代表して「誓いの言葉」を発表する方を募集します。

これからの夢や目標についての決意や、感謝の思いを伝えてみませんか。

●令和8年留萌市20歳（はたち）を祝う会

日 令和8年1月11日(日)

受付 13:15～（予定）

式典 14:00～

所 留萌市文化センター

対 前日リハーサル及び20歳を祝う会当日に出席可能な留萌市出身の20歳（男女各1名）
令和7年12月5日(金)までに、下記へメールまたは電話、FAXでお申し込みください。
※応募者多数の場合は選考とさせていただきます。

問 市・教育委員会生涯学習課

TEL 42-0435

FAX 43-6312

メール syougaigakusyu@e-rumoi.jp

教育・文化・スポーツ

20歳を祝う会の参加申込（市内、市外在住者）を受け付けています

▼令和8年留萌市20歳を祝う会への参加を希望される方の申し込みを受け付けています。

申込方法につきましては、下記をご覧ください。

対 平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの方

※現在、留萌市外に住所がある方については、留萌市内の学校に通われたことのある方を対象といたします。

申 令和7年12月5日(金)までにお申し込みください。申し込み方法は下記の通りです。

市内	11月中旬に10月31日(金)時点で留萌市に住所がある方を対象に往復はがきを送付いたしますので、必要事項記載の上、ご返信ください。 ※往復はがきのほか、Googleフォーム（下記QR）でも申込可。
市外	留萌市ホームページ内「令和8年留萌市20歳を祝う会について」にGoogleフォーム（下記QR）がありますので、必要事項を入力のうえお申し込みください。

問 市・教育委員会生涯学習課

TEL 42-0435

メール syougaigakusyu@e-rumoi.jp

申し込みフォームQR▶



健康・福祉・子育て

「親子料理教室」を開催します

▼親子で料理を楽しく作りながら、食べることの喜びや、食べ物大切さを学びましょう！

日 11月29日(土)

10:00～13:00

所 留萌市保健福祉センター はーとふる2階調理実習室

内 親子で簡単クッキング

対 年長さん～小学生の親子15名程度（定員になり次第締め切り）

費 1人300円

申 11月20日(木)までに下記へお申し込みください。

※エプロン、三角巾（またはスカーフ、ハンカチ）、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・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050



教育・文化・スポーツ

図書館からのお知らせ

▼11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）

・8日(土) 11:00～「わんわん」

・29日(土) 11:00～「ぐるぐる」

●児童センター出張おはなし会

・11日(火) 15:15～

会場：千鳥児童センター

・19日(水) 16:00～

会場：寿児童センター

・25日(火) 11:20～

会場：子育て支援センター



●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

市立留萌図書館ホームページQR▶



▼市公式LINEでは、市民の皆さんの生活に役立つ情報を幅広くお届けしています。災害・防災情報はもちろん、悪天候による公共交通機関の運休情報など、いざという時に役立つ情報もプッシュ通知！

便利で安心な公式LINEにぜひ友だち登録をお願いします！

※情報を受け取るには【受信設定】の登録が必要です。



この6つのカテゴリから、あなたの欲しい情報だけを選べます

※緊急性がある情報は友達登録しているすべてのひとに配信します。

子育て支援情報

子どもを対象としたイベント、健診情報など子育て支援に関する情報

イベント情報

主に市内で実施するイベントに関する情報

防災・防犯情報

消費者通信など防災・防犯に関する情報

健康・医療情報

健康イベントの情報、るもい健康の駅や市立病院からのお知らせなど健康・医療に関する情報

税情報

各種税金の納期限の周知など税に関する情報

行政情報

広報誌発行のお知らせや暮らしに役立つ情報、市政に関する情報

〈登録はこちらから〉



〈詳しくは市HPへ〉



問 市・政策調整課

TEL 42-1809

市以外の
お知らせ

エゾシカ狩猟期間中のお願い

▼令和7年度のエゾシカ狩猟期間は、10月1日(水)～令和8年3月31日(火)となっています。

国有林内に銃器で狩猟するため入林する際の取扱いについては、下記QRからホームページをご確認下さい。

国有林、道有林において事故が発生することのないように、猟銃事故の防止及び残滓^{さんし}処理の徹底に心掛けるなどマナーの順守にご協力をお願いします。

また、期間中における国有林、道有林への一般の方の入林は自粛されますよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

【国有林についてのお問い合わせ】

問 留萌南部森林管理署

TEL 42-2515

【道有林についてのお問い合わせ】

問 北海道水産林務部 森林海洋環境局

道有林課 道有林管理係

TEL 011-204-5519

北海道森林管理局ホームページQR▶



教育・文化・
スポーツ

卓球教室 in るもいを開催します

▼卓球元日本代表の仲村錦治郎さんを講師に、老若男女問わず、初心者から経験者までどなたでも参加できる、卓球教室を開催します。



講師 株式会社 VICTAS
仲村 錦治郎氏
経歴：1992年バルセロナ
オリンピック日本代表

日 11月24日(月)

9：30 受付 10：00 開始

所 留萌市スポーツセンター

対 留萌市内在住の方、留萌市内で活動する方

費 無料

申 11月5日(水)までに下記QRよりお申し込みください。

※運動靴、タオル、飲み物をご持参ください。

また、マイラケットをお持ちの方はぜひご持参ください。

問 市・地域振興部地域戦略担当

TEL 42-1809

申し込みフォームQR▶



市以外のお知らせ

こころの健康相談を行っています

▼留萌保健所では、精神の一般相談を開設しています。

こころ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。

相談料は無料。相談の秘密は厳守します。（事前に予約が必要です）

所 留萌保健所

担当：○留萌セントラルクリニック

精神保健指定医 荻野 武裕氏

○みなぎこころクリニック

精神保健指定医 伊東 隆雄氏



開設日	時 間	担 当
12月25日(木)	14:00～16:00	荻野先生
1月14日(水)	15:00～17:00	伊東先生
2月26日(木)	14:00～16:00	荻野先生
3月11日(水)	15:00～17:00	伊東先生

問 留萌保健所 健康推進課

健康支援係

TEL 42-8327

留萌振興局ホームページQR▶



市以外のお知らせ

「税を考える週間」税務講演会を開催します

▼毎年11月11日から17日までは「税を考える週間」です。

留萌市内でも、各税務関係団体などによる啓発活動が行われる中で、税務講演会を次のとおり開催します。



詳しくは下記へお問い合わせください。

●税務講演会「税について考える」

日 11月12日(水) 14:00～

所 留萌産業会館 2階大ホール

内 村林忠則留萌税務署長講演ほか

問 留萌商工会議所

TEL 42-2058

市以外のお知らせ

11月10日は技能の日です

▼昭和45年(1970年)

にアジア初の「第19回技能五輪国際大会(国際職業訓練競技大会)」が日本で開催されたことを記念し、その開会式が行われた11月10日を「技能の日」、11月を「人材開発促進月間」と定めています。



●高田昌昭氏(留萌地方総合技能士会相談役)が北海道技能士会長に就任しました。

・高田北海道技能士会長のコメント



皆さんは、「技能士」という言葉を聞いたことがありますか。技能士とは国が実施する技能検定に合格した人に与えられる「称号」です。技能士は、確かな技術と知識を持ち、大工・左官などの建設業のほか、製造業、サービス業などの現場で活躍しています。私たち技能士は、市民の皆さんが安心して仕事を頼める環境づくりに取り組んでいるほか、「留萌市子どもまつり」への参画や出前講座による学校訪問など、子どもたちにもものづくりの楽しさに触れる機会の提供にも取り組んでいます。

この度、留萌地方総合技能士会出身として、初めて北海道技能士会長に就任いたしました。札幌や旭川のような大都市ではなく、留萌のような小さなまちの技能士会が全道の代表となる機会を与えられたことは大変光栄であり、留萌から全道に対して、ものづくりの素晴らしさや技能士の活動についても発信していきたいと考えています。

また、11月の「人材開発促進月間」にあわせて、技能士に対する理解を深めていただくために「包丁研ぎ・まな板削り」を毎年行っております。令和7年は11月9日に留萌地域人材開発センターにて開催を予定しておりますので、確かな技術で信頼に応える技能士の技を実際に見て感じてもらえればと考えております。

問 市・経済観光課

TEL 42-1840

問 留萌地方総合技能士会「るもい匠の駅」

TEL 42-2663