

# 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



表紙/第10回雪育フェス

特集1/アウトドア特集(角谷浩明さん)インタビュー

特集2/写真で振り返る2025年の留萌市

特集3/慢性腎臓病(CKD:シーケーディー)にご注意ください

特集4/「市民が主役のまちづくり」を進めよう

2026

1

NO.814

月号



留萌市公式LINEにて暮らしに役立つ情報を発信中！





## 「アウトドア・アクティビティ拠点施設」が いよいよ今年オープン予定!

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

一般社団法人Upward  
雪育デイキャンプ実行委員会

かど や ひろ あき  
角 谷 浩 明 さん

#### プロフィール

出身地／留萌市

略歴：2015年 留萌スキー連盟と雪育デイキャンプの企画・立案

2020年 株式会社北海道日本ハムファイターズ雪のスポンサーとコラボ開催

2022年～公益財団法人北海道スキー連盟オフィシャルスポンサーとの共催

### 雪育デイキャンプを始めたきっかけを教えてください。

私自身がアルペンスキーチーム「留萌ジュニアしじみRC」の監督をしています。かつてアルペンスキーでは、全国大会優勝や入賞する選手を数多く輩出していましたが、神居岩スキー場のリフト運行中止、市民スキー場の廃止を受け、団員数がゼロになり歴史が途絶えてしまいました。この頃よりクロスカントリー少年団の団員数も大幅に激減。雪国にしながら、子どもたちの雪と遊ぶきっかけがなく、「これはどうにかしないといけない」と思い、アルペンスキー、クロスカントリー、コンバインド(ジャンプとクロスカントリー)の有志らとともに、ウィンタースポーツやアウトドア人口を増やしたいという思いから実行委員会を立ち上げました。

### 雪育デイキャンプの歴史を教えてください。

1年目の2015年は20～30人ほどの参加でした。その後、毎年10～20人ほど参加者が増えていき、2020年の参加申込者がそれまでで最も多い130人となりましたがコロナ禍により中止となりました。

開始当初はアルペン、クロカン、ジャンプブース、留萌市内の企業に支援をいただき、ジャンボ滑り台も準備しました。その後も市内の様々な団体の皆様のご協力の元、子どもや大人も楽しめるイベントに発展しました。このイベントをきっかけに、クロスカントリーにおいてジュニアオリンピックで優勝する子や、アルペンにおいて日本代表に選出され世界大会に出場する子も出ています。

今は夏に楽しむバナナボートやSUPを雪の上で遊ぶなど、スキーを持参しなくても雪と親しみ、雪と遊ぶことができる内容になっています。音楽を流したり、市内の飲食店やキッチンカーを呼び込んだりと、フェスの雰囲気を感じられるイベントとなっております。

子どもたちが  
雪に親しむイベントに





▲2025年3月に神居岩スキー場で開かれた第10回雪育フェス

## 今後の雪育デイキャンプについて教えてください。

継続することが何より一番大切だと思います。地方のスキー場のリフト券が高騰しているので、留萌の環境を活かし、多くの皆さんのサポートをいただきながら、ウインタースポーツアウトドアのきっかけづくりになるように、継続していきたいと思います。

自分のペースで山に登りスキーを楽しんだり、音楽を流しながら地元の美味しい物を食べたり、留萌の自然を感じつつ、非日常的な空間を、子どもと親御さん、おじいちゃん、おばあちゃんも含めて家族で楽しめるイベントにしていきたいと思います。

## 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。

留萌市内は野球、サッカー、卓球、吹奏楽、空手、テニス、柔道に剣道など各分野で子どもたちだけではなく、選手はもちろんの事、それを支えている指導者や親御さん、市内企業の皆さんも取り組む姿勢が熱く、非常に熱心にサポートをされています。

各団体や個人が出来る努力はもちろんですが、モンベルのユニフォームを一定割合で提供すると、全道、全国、世界で活躍する留萌の子どもたちが、モンベルの広告にも繋がると思います。

「留萌はどのスポーツや文化活動も子どもたち頑張っているよ!」というところを、モンベルや拠点施設を通じて発信していけたらと思います。

また、夏の海でのSUPを通じて子どもたちの心身の充実やバランス感覚、トレーニング環境など、地元の子どもたちに安心安全な遊びの場の環境づくりを期待します。

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▶



## 成長する「道の駅るもい」！新たな賑わい拠点の建設レポート

留萌市は、令和8年夏ごろのオープンを目指し、道の駅るもいエリアに新たな「アウトドア・アクティビティ拠点施設」の整備を進めています。

写真はドローンで空から撮影したものです。現在、鉄骨が立ち上がり、建物の輪郭が少しずつ姿を現し始めています!日に日に形が整っていく様子は、完成後の新しい空間を想像させ、胸が高鳴ります。これからも、皆さんに喜んでいただける施設を目指して整備を進めてまいります。

市民の皆さんも、日々姿を変える“成長していく道の駅”に、ぜひご注目ください!





## 特集

# 写真で振り返る 2025年の留萌市

市では昨年も、みんなが笑顔になるようなイベントなど、さまざまなことができました。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809



5月 「アウトドア・アクティビティ拠点施設」 着工



1月 留萌市 20 歳を祝う会



2月 「コンサドーレ札幌×留萌市」 バドミントン教室



6月 市内小学校で運動会



4月 「生活協同組合コープさっぽろ」へ学校給食事業を民間委託



3月 萌っこ春待里

- |  |   |   |   |                |   |                                    |                               |
|--|---|---|---|----------------|---|------------------------------------|-------------------------------|
| <p>▼運動会(市内小学校)<br/>陸上自衛隊第26普通科連隊 金津慶斗さん 留萌市栄誉奨励賞受賞</p> | <p>▼「アウトドア・アクティビティ拠点施設」着工<br/>かずの子のマチ留萌フェスタ<br/>留萌中学校 角谷柊采さん<br/>留萌市栄誉奨励賞受賞<br/>新交流複合施設基本計画着手</p> | <p>▼入学式(市内各小中学校・高校)<br/>「生活協同組合 コープさっぽろ」へ学校給食事業を民間委託<br/>学校法人田田中学園と包括連携協定締結</p> | <p>▼卒業式(市内保育園・幼稚園)<br/>卒業式(市内各小中学校・高校)<br/>留萌高校 菊池凛花さん<br/>留萌市栄誉奨励賞受賞<br/>留萌小学校 阿部七海さん<br/>留萌市栄誉奨励賞受賞</p> | <p>▼萌っこ春待里</p> | <p>▼節分行事(市内保育園・幼稚園)<br/>「コンサドーレ札幌×留萌市」サッカー・バドミントン教室</p> | <p>▼留萌市20歳を祝う会<br/>留萌市子ども書初め大会</p> | <p>2025年の出来事<br/>※主な事柄を抜粋</p> |
|--|---|---|---|----------------|---|------------------------------------|-------------------------------|



新年あけましておめでとーいございます  
輝かしい新春を皆様と共に迎える  
ことができましたことを心からお慶  
び申し上げます。

また、旧年は、市政の推進に深い  
ご理解と温かいご支援をいただき、  
心から感謝申し上げます。

昨年は、子どもたちの部活動など  
での全国大会出場をはじめ、市民の  
みなさんが広く活躍した1年であっ  
たと感じております。

さらに、昨年は道の駅るもいが、  
国土交通省の「道の駅」第3ステー  
ジ応援パッケージにおいて、全国の  
10カ所のうちの1つとして選定され  
るなど、今後も留萌の強みを生かし、  
地域の活性化につなげていけるよう  
取り組んでまいります。

本年は、アウトドア観光を進める  
拠点となるアウトドア・アクティビ  
ティ拠点施設の開業や全国「道の駅」  
シンポジウムの開催が予定されてお  
り、交流人口の増加、まちの賑わい  
再生につなげ、住んでみたい、住み  
続けたいまち、さらには新しい希望  
や可能性が拓ける「るもい」のまち  
づくりに全力を尽くしてまいります  
と考えております。

結びに、本年が皆様にとりまして、  
明るく希望に満ちた年となりますよ  
う、心からご祈念申し上げ、年頭の  
ご挨拶いたします。



令和8年 元日  
留萌市長 中西 俊司



8月 SUP全国大会「RUMOI SUP FESTIVAL 2025」



7月 留萌市小麦集出荷貯蔵施設  
完成



9月 客船「飛鳥II」8年ぶり  
11回目の寄港



12月 市内子育て支援センター「パパと  
遊ぼう ミニクリスマス」

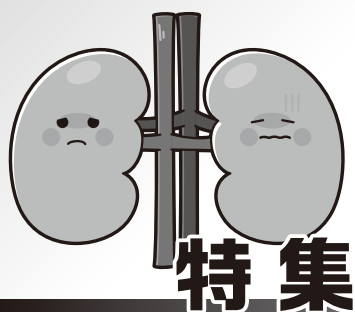


11月 留萌市子どもまつり



10月 ミニSL事業

- 7月
  - ▼留萌神社例大祭
  - ▼第77回るもい呑涛まつり
  - ▼市内5小学校で「るもいECタ  
イム」スタート
  - ▼留萌市小麦集出荷貯蔵施設完成
  - ▼留萌市地域プロジェクトマネー  
ジャー上野英孝さん着任
- 8月
  - ▼第10回オロロンサマーフェスタ  
平和祈念式典
  - ▼SUP全国大会「RUMOI SUP  
FESTIVAL 2025」初開催
  - ▼外国語指導助手（ALT）  
ノアさん、アレイナさん着任
- 9月
  - ▼留萌市出身 櫻井花さん  
留萌市名誉奨励賞受賞
  - ▼留萌JBC 留萌市名誉奨励賞  
受賞
- 10月
  - ▼客船「飛鳥II」8年ぶり11回目  
の寄港
  - ▼ミニSL事業
  - ▼学芸会（市内小学校）  
学校祭（市内中学校）
- 11月
  - ▼第37回留萌市子どもまつり
  - ▼留萌市功労等表彰式
- 12月
  - ▼市内子育て支援センター「パパ  
と遊ぼう ミニクリスマス」
  - ▼陸上自衛隊第26普通科連隊 村上  
浩隆さん 留萌市名誉奨励賞受賞
  - ▼留萌高校 松元菜音さん  
留萌市名誉奨励賞受賞



# 慢性腎臓病(CKD:シーケーディー) にご注意ください

市では、慢性腎臓病重症化予防対策事業の取り組みを行っています。

問 市・保健医療課

Tel 49-6050

## 慢性腎臓病（CKD）とは

CKDは腎臓の機能が低下した状態をいい、新たな国民病ともいわれています。

CKD患者数は全国で約2,000万人と推定されており、その割合は成人の5人に1人になります。(参照：CKD診療ガイド2024より)

CKDが初期のころは、ほとんど自覚症状がありません。

しかし、貧血や疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、すでに病気がかなり進行している可能性があります。

そのままにしていると、やがて腎不全へと進行し、人工透析や腎移植が必要になります。

腎臓は一度悪くなってしまうと、自然に良くなることはほとんどありません。

①タンパク尿（1+以上）、尿潜血（1+以上）など、腎臓に何らかの障害がある

②糸球体ろ過量（GFR）が60未満に低下している

\*どちらか、または両方に当てはまり、3ヵ月以上続いている状態

## 生活習慣病からCKDへ

CKDの原因は、腎臓自体の病気や加齢、生活習慣病などさまざまですが、生活習慣病は、CKDの発症と進行に大きく関与しているといわれていますので、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）がある人は注意が必要です。

特に高血圧とCKDには深い相関関係があります。腎臓の働きが悪くなると、余分な塩分や水分が尿として排出されなくなり、高血圧を引き起こします。血圧が上昇すれば、腎臓に負担がかかり、ますます腎臓機能が低下するという悪循環に陥りがちです。また、心筋梗塞や脳梗塞といった心血管疾患の発症リスクを上昇させることが指摘されています。

塩分の摂り過ぎは、血圧を上昇させる要因になりますが、留萌市民の令和7年度「塩分摂取量」（食習慣に関する調査の結果）は、13.2グラムと多く、高血圧になるリスクが高い傾向にあります。







（※厚生労働省が定める「1日当たりの塩分摂取目標」（日本人の食事摂取基準：2025年版）は、男性7.5グラム、女性6.5グラム）

## 特定健診でできるCKD予防

CKDの早期発見・予防には、特定健診を受け、生活習慣を見直すことが大切です。

血液検査では、血清クレアチニン値から計算されたeGFR（イージーエフアール：推算糸球体ろ過量）で腎機能を評価し、45%未満だと医療機関の受診が勧められます。尿検査でタンパク尿が1+以上の人も、医療機関の受診が必要です。



eGFR値 (推算糸球体ろ過量)	ステージ		対 策 (取り組んでほしいこと)
良 90以上 	ステージG1	正常	正常です。 来年も健診を受けましょう。
60～89 	ステージG2	正常～ 軽度低下	正常範囲ですが、軽度低下しています。 バランスの良い食事、適度な運動、 規則正しい生活を心がけ、来年も健診 を受けましょう。
45～59 	ステージG3a	軽度～ 中等度低下	生活習慣の見直しが必要です。 市の保健師や栄養士に相談してみま しょう。
30～44 	ステージG3b	中等度～ 高度低下	医療機関で相談してみましょう。 健康の駅で開催する学習会の対象です。 後日案内が届きますので、ぜひ参加し ましょう。
15～29 	ステージG4	高度低下	人工透析が必要になる 可能性もあります。 必ず受診しましょう！
悪 15未満 	ステージG5	高度低下～ 末期腎不全	

腎臓は体に必要なものと不要なもの(老廃物)を分別(ろ過)し、不要なものを尿として体外に出します。  
eGFR 値が低いほど、「分別(ろ過)能力が弱くなっている=腎機能が低い」ということになります。

## 慢性腎臓病重症化予防対策事業を行っています



市では、慢性腎臓病重症化予防対策事業として、国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象にした学習会などを実施しています。

※NPO法人るもいコホートピア(るもい健康の駅)に委託

学習会では、医師から腎臓や運動についてなど、腎不全になりにくい生活のポイントについて学べます。学習会の対象者には、るもい健康の駅から案内があります。



▲「腎臓を元気にする学習会」に関するページ  
(市HP)QR

## 特定健診を受診し、CKDの早期発見・予防に努めましょう



CKD早期発見のためには、毎年の健診受診が大切です。早期に予防や適切な治療を行うことで、重症化予防が可能です。

健診結果で気になることがあれば、かかりつけ医や腎臓専門医、るもい健康の駅(43-8121)、市・保健医療課(はーとふる 49-6050)へご相談ください。





# 「市民が主役のまちづくり」を進めよう

市では、留萌市自治基本条例に基づき、「市民が主役のまちづくり（市民自治）」を推進しています。

**特集**

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

## ●自治とは？

市民一人ひとりがみんなの幸せな暮らしを願い、市政の方向を決定し、まちづくりに携わっていくことです。

## ●留萌市自治基本条例とは？

留萌市自治基本条例は、平成18年12月に議会で議決され、19年4月1日に施行されました。市民による自治を理想として掲げる「自治の理念」や3つの基本原則「情報共有」「市民参加」「協働」などを定めています。

## ●3つの基本原則

「情報共有」は、市民には「情報を求める権利・知る権利」、市には「情報を提供する義務」があり、自治に関する情報を互いに提供し合い共有することを原則としています。

「市民参加」は、市民は「市政に関心を持ち積極的に行動すること」、市は「市民が参加しやすい環境をつくること」を原則としています。

「協働」は市民、議会および市がそれぞれの役割と責任を分担し、互いに対等な立場で連携・協力して自治を進めることを原則としています。

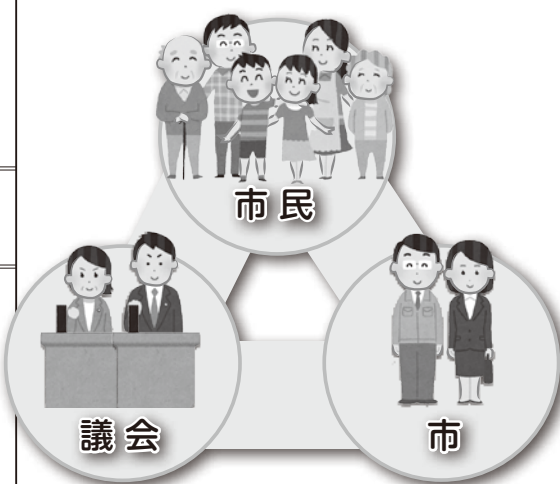
## みんなで進める まちづくり

### 【留萌市自治基本条例の特徴】

- ◎市民による自治を理想とした「自治の理念」を定めています。
- ◎自治の担い手として「市民」「議会」「市」それぞれの役割と責務を定めています。
- ◎基本原則「情報共有・市民参加・協働」を定めています。
- ◎市が仕事を進めるための「都市経営の考え方」を定めています。
- ◎世の中の変化に敏感に対応するため、条例が正しく実施されているかを定期的に確認し、条例を見直すことができるように定めています。

## 「市民」「議会」「市」それぞれの役割

市民	自治の主権者として、互いに尊重し、自治に参加します。自治の担い手としてコミュニティの役割と責務を認識し、コミュニティを守り育てるよう努めなければなりません。
議会	市の議決機関として、重要な政策を総合的な視点に立って審議し、意思決定します。
市	公正で誠実に仕事を進め、その内容や進め方を常に見直し、最小の経費で最大の効果を上げるよう努めなければなりません。 職員は、市民の立場に立ち、全力で職務に取り組まなければなりません。





## 自治に参加しましょう

▼「市民が主役のまちづくり」を進めるためには、市民の自治への参加が不可欠です。市民が自ら考え、行動する市民自治のためには「情報共有」が最も基本的な原則です。市民には、情報を受け取るだけでなく手に入れる「情報を求める権利・知る権利」があります。

市では、広報誌「広報留萌」の発行・配付や市ホームページ、公式LINEなどを通じて皆さんに情報を発信しています。

また、市民がまちづくりの直接的な行動を取ることが「市民参加」の原則です。市民は市政に関心を持って積極的に行動し、市は皆さんが参加しやすい環境づくりに努めています。

▼お茶の間トークの様子

情報共有



市が実施する「お茶の間トーク（出前トーク）」や広報誌「広報留萌」などを活用してまちの情報を集めることが、自治に参加する際に役立ちます。

▼まちづくり懇談会の様子

情報共有



市が開催する「まちづくり懇談会」などでは、今後の市政運営に関する情報を得ることができるので、未来を見据えた活動が可能になります。

▼クリーンアップ日本海の様子

市民参加



市主催の「クリーンアップ日本海」などの清掃活動へ積極的に参加しましょう。参加しやすい環境づくりを進めるためには、職場などの支援も必要です。

▼環境美化パートナー制度の広路  
花壇植栽の様子

協働



市と市民とが「対等・協力」という関係を築いていくことが大切です。市では、広路の環境美化などに取り組む環境美化パートナー制度を推進しています。

◎留萌市自治基本条例の全文は、市ホームページ（下記QR）からご覧いただけます。



これからの時代は「市民が自治に参加する」から「市民が進める自治を行政機関が補う」へと変化していくことが大切です。積極的にまちづくりに参加しましょう。

市民が進める自治へ



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-ル** メールアドレス

## 暮らし・手続き 20歳になったら「国民年金」に加入を

▼「国民年金」は、加入者が給付年齢に達した場合や病気・けがで障がいが残った場合などに年金を受け取ることができる制度です。

### ● 20歳から加入「将来の大きな支えに！」

「国民年金」は、20歳から60歳までの方が必ず加入しなければならない制度です。国が責任をもって運営しているため安定しており、年金の給付は生涯にわたり保障されます。

また、「国民年金」には、老後のための老齢年金だけでなく、障害年金や遺族年金があります。障害年金は、病気やけがで障がいが残った場合に加入者に給付され、遺族年金は、加入者が死亡した場合にその加入者が生計を維持していた遺族（子のある配偶者や子）に給付されます。

### ● 「学生納付特例制度」と「保険料納付猶予制度」について

「学生納付特例制度」は学生、「保険料納付猶予制度」は学生を除く20歳から50歳未満の方をそれぞれ対象にした制度です。

加入者（若年者納付猶予制度は加入者および配偶者）の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。

**問** 市・市民課 **TEL** 42-1805

**問** 留萌年金事務所 **TEL** 43-7211

国民年金に関するページ（市HP）QR ▶

## 暮らし・手続き 要介護認定高齢者の方に対する税法上の障害者控除のご案内

▼介護認定（要介護度2～5）を受けている65歳以上の方で、一定の要件を満たしている場合、税法上の障害者控除を受けることができます。

なお、確定申告で税控除の手続きをする際には「障害者控除対象者認定書」が必要となります。

令和7年分の申請は、令和8年1月5日(月)から受付を行います。

※申請の際は印鑑をご持参ください。

※市ホームページ又は社会福祉課窓口にて申請様式を配布しています。

**問** 市・社会福祉課 **TEL** 42-1807

障害者控除に関するページ（市HP）QR ▶

## 暮らし・手続き 「1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。

### ● 1月の粗大ごみ収集日 **日** **所**

14日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
15日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
16日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
21日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
22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
23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** 1月21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** 1月20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 ▶



## 「償却資産の申告」をお願いします

▼償却資産を所有している方は、毎年1月1日現在の資産状況を申告しなければなりません。申告期限は令和8年2月2日(月)ですので、期限内に申告をお願いします。また、「地方税ポータルシステム eLTAX（エルタックス）」で償却資産の申告ができます。

▼償却資産とは、法人（会社）や個人で、工場や商店などを経営している方が、その事業のために使用することができる機械、器具、備品などをいい、固定資産税の課税対象となります。

## 【申告対象となるもの】

- ①構築物（看板、鉄塔、家屋附帯設備など）
- ②機械および装置（旋盤、ベルトコンベヤーなど）
- ③船舶（漁船、貨物船、モーターボートなど）
- ④車両および運搬具（大型特殊自動車など）
- ⑤工具、器具および備品（測定・検査工具、机、パソコンなど）

## 【申告対象とならないもの】

- ①使用可能期間が1年未満の資産
- ②少額償却資産（取得価額が10万円未満の資産で、法人税法などの規定により一時に損金算入されたもの。ただし、個別の耐用年数により減価償却を行っているものを除く）
- ③一括償却資産（取得価額が20万円未満の資産で、法人税法などの規定により3年間で一括して均等償却するもの。ただし、個別の耐用年数により減価償却を行っているものを除く）
- ④自動車税、軽自動車税の課税対象となるもの
- ⑤無形減価償却資産

問 市・税務課

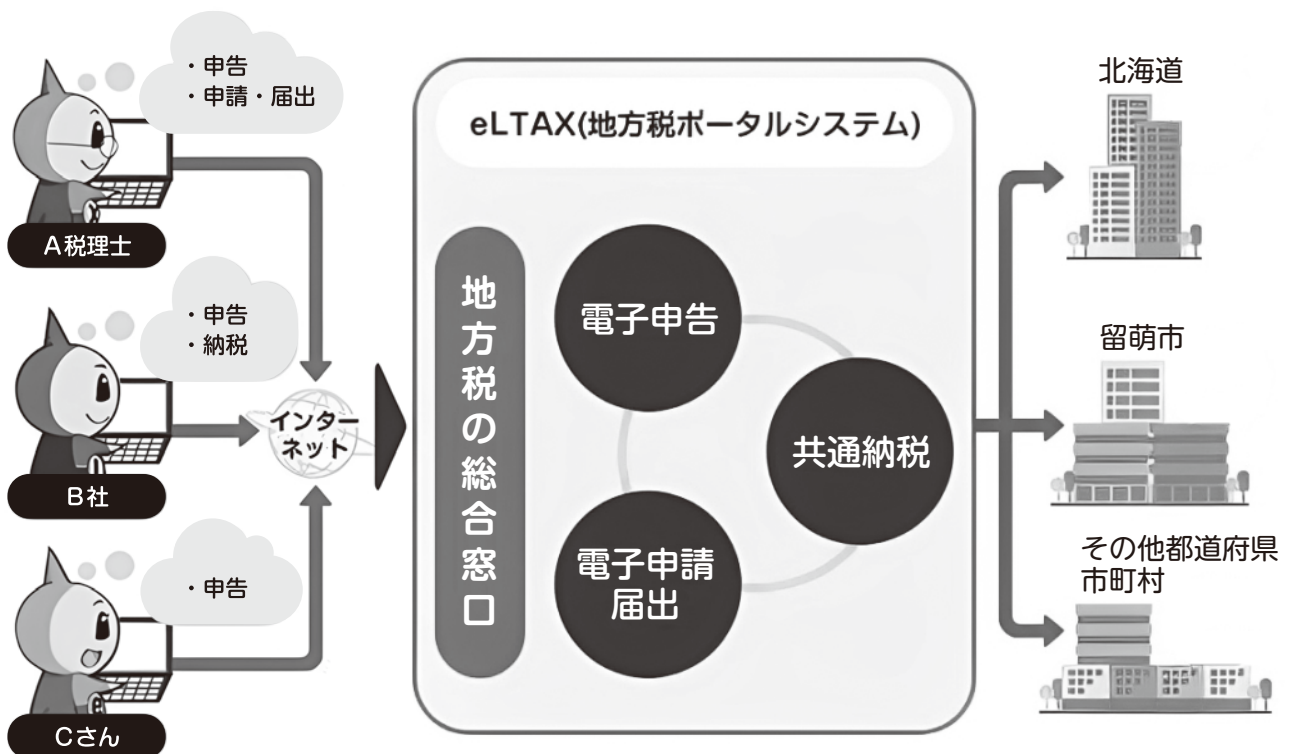
TEL 42-1804



償却資産の申告に関するページ（市HP）QR▶

## 「地方税ポータルシステム eLTAX（エルタックス）」を活用してみませんか？

▼北海道と留萌管内の全市町村では、地方税ポータルシステム eLTAX（エルタックス）を利用して、道税（法人道民税・法人事業税・特別法人事業税・軽油引取税等）及び市町村税（個人住民税・法人市町村民税・固定資産税（償却資産）・入湯税等）の申告並びに一部の申請・届出を自宅やオフィスのパソコンから行うことができます。また、一部の税目を除き電子納税することもできます。



※ eLTAX をご利用できる時間は 8:30 ~ 24:00（土・日曜、祝日、年末年始を除く）

問 ヘルプデスク TEL 0570-081459

問 留萌振興局税務課 TEL 42-8416

問 市・税務課 TEL 56-5004



eLTAX ホームページQR▶

▼生活習慣病や各種がんの早期発見・早期治療などを目的とした健（検）診を実施します。ご自身の健康チェックのために必ず受診しましょう。詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

● 健（検）診の実施日程

日 程	会 場	受付時間	受診できる健（検）診								
			心特定 電健 図・ 図	胃 が ん	肺 が ん	大 腸 が ん	検肝 炎ウ イル ス	検エ キノ コク ス	乳 が ん	子 宮 頸 が ん	骨 粗 し よ う 症
2月25日(水)	保健福祉センター はーとふる	7：00～10：30	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26日(木)			○	○	○	○	○	○	○	○	○


● 対象・費用

項 目	対 象 者	料 金		
		一般	市国保	75 歳以上
特定健診	・ 40 歳以上の方で、国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者		500 円	500 円
心電図	・ 特定健診を受診する方		500 円	500 円
胃がん	・ 40 歳以上の市民	1,500 円	500 円	無料
肺がん		1,000 円	500 円	無料
大腸がん		500 円	500 円	無料
肝炎ウィルス		500 円	500 円	無料
エキノコックス症	・ 小学校 3 年生以上の市民	無料	無料	無料
乳がん	・ 35 歳以上の女性市民	2,400 円	500 円	無料
子宮頸がん	・ 20 歳以上 41 歳以下の女性市民	2,200 円	500 円	
	・ 42 歳以上の女性市民	1,200 円	500 円	
子宮超音波	・ 子宮頸がん検診を受診する方	500 円	無料	無料
骨粗しょう症	・ 40 歳以上 70 歳以下の女性市民	500 円	500 円	

※子宮頸がん・乳がん検診は、2年に1回の受診となります。乳がん検診は、マンモグラフィーのみとなります。  
※協会けんぽ（全国健康保険協会）加入者、北海道都市職員共済組合加入者のご家族の方も特定健診を受診できます。（受診券が必要）  
※特定健診、胃がん検診を受診する方は、「ピロリ菌検査」「腫瘍マーカー」も追加受診できますので、申込みの際にお問い合わせください。  
※生活保護受給者の方は、受給証明書をご持参ください。  
※全ての健（検）診は 30 分ごとの予約制となっており、時間ごとに定員があります。

申 1月13日(火)～23日(金)までに下記へお申し込みください。  
(土・日曜日を除く 9：00～17：00)

問 市・保健医療課（はーとふる内） TEL 49-6080 各種検診に関するページ（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



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



広報留萌 2026（令和8）年 1月号

12



健康・福祉・子育て

「いきいきクッキング教室」に参加しませんか

▼20歳以上の方を対象にした、「いきいきクッキング教室」を開催します。

生活習慣病予防のための手軽でおいしい料理をみんなで楽しく作って、食べませんか？



当日は、塩分測定を行いますので、希望される方は、普段食べているみそ汁をご持参ください。

**日** 2月13日(金) 10:00～13:00

**所** 留萌市保健福祉センター は一とふる2階調理実習室

**内** メニュー「簡単ヘルシーランチ」

**定** 15名(定員になり次第締め切り)

**費** 500円

**申** 2月5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、マスクをご持参ください。

**問** 市・保健医療課(は一とふる内)

**Tel** 49-6050

健康・福祉・子育て

健康づくり講演会「はじめよう！減塩生活」を開催します

▼市では、7月に市民の皆さんにご協力いただき、食習慣に関するアンケート調査を実施しました。

本講演会では、そこから見えた留萌市民の食の傾向をご報告し、調査にご協力いただいた方はもちろん、それ以外の方にとってもご自身の食習慣を振り返る機会として、ぜひご参加ください。

「いきいき健康、につながるヒント、探してみませんか？」

**日** 2月19日(木) 18:30～20:00

(受付18:00～)

**所** 留萌市保健福祉センター は一とふる2階多目的ホール

**内** 講話、減塩弁当の試食(試食後、希望される方には血圧測定も行います)

**費** 無料

**定** 50名

**申** 2月6日(金)までに下記へお申し込みください。

**問** 市・保健医療課(は一とふる内)

**Tel** 49-6050

健康・福祉・子育て

心の健康啓発事業「こころの健康づくり講演会」を開催します

▼市では、市民の皆さんが心の健康を維持しながらいきいきと暮らせるよう、「こころの健康づくり講演会」を開催します。

今回は「当事者と学ぶこころの病気」をテーマに講演会を行います。

講師、ピアサポーターさんと一緒に「こころの病気」について学んでみませんか。

**日** 1月29日(木) 13:30～15:30

**所** 留萌市保健福祉センター は一とふる2階 多目的ホール

**内** 講話「当事者と学ぶこころの病気～苦しいとき、楽しいとき、ありのままの自分で～」  
(講演後、ご希望の方は、講師やピアサポーターさんと交流もできます)

講師：合同会社すみか 留萌地域生活支援センター 管理者・相談支援専門員 野嶋督昭氏  
ピアサポーターのみなさん

**定** 36名 **費** 無料

**申** 1月22日(木)までに下記へお申し込みください。

**問** 市・保健医療課(は一とふる内)

**Tel** 49-6050

※ピアサポーターとは：精神障害を経験した当事者で、自身の経験を活かし、似た境遇にある人の生活を当事者目線で支援する人。

留萌圏域では、令和2年度からピアサポーターによる様々な活動を行っています。



「こころの健康づくり講演会」に関するページ(市HP)QR▶

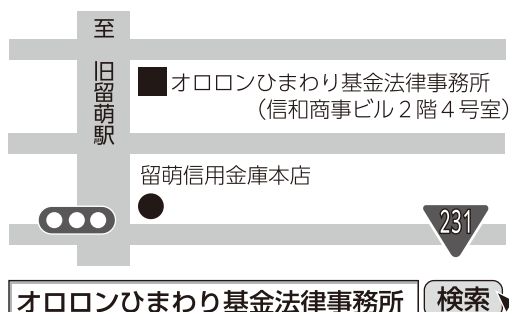
## オロロンひまわり基金法律事務所

●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

市以外の  
お知らせ

消費者啓発セミナー「食品ロスを減らす  
食育コミュニケーション」を開催します

▼「食品ロスを減らそう」をテーマに、消費者啓発セミナーを開催します。

五感を生かした食事の大切さなど「食育」と「リメイク料理」への関心が高まる中、フリーアナウンサーの佐藤麻美さんを講師に迎え、食品ロスをなくすための食育トークやリメイク料理の紹介とアドバイスをいただきます。

定員に限りがありますので、参加を希望される方は、下記までお問い合わせください。

日 1月24日(土) 13:00～14:40

所 留萌市中央公民館

講堂(小ホール)

内 講演「リメイク料理アドバイス」

講師：フリーアナウンサー

佐藤麻美さん



問 留萌消費者協会

(月～金曜日・10:00～15:00)

TEL 42-0651

問 セミナー事務局

TEL 090-7658-6633

消費者啓発セミナーに関するページ(市HP)QR▶



市以外の  
お知らせ

増毛町暑寒別岳スキー場までの無料  
送迎バスを運行します

▼1月4日(日)から2月28日(土)までの毎週土・日曜、祝日の計19日間、無料送迎スキーバスが運行されます。

発着場所は道の駅るもい前です。行きと帰りの時刻は下記の通りとなっていますので皆さまのご利用をお待ちしています。

	道の駅 るもい前発	スキー場着	スキー場発	道の駅 るもい前着
行き	9:30	10:15		
帰り			16:30	17:15

※定員(40名程度)に限りがありますので、場合によっては乗車できないこともあります。

問 増毛町暑寒別岳スキー場

TEL 53-3002

増毛町ホームページQR▶



教育・文化・  
スポーツ

図書館からのお知らせ

▼1月の催しおよび休館日は、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)

・10日(土) 11:00～「おと」

・24日(土) 11:00～「ねんね」

●児童センター出張おはなし会

・14日(水) 14:00～会場：寿児童センター

・21日(水) 15:20～会場：潮静児童センター

●休館日

【年末・年始休館】

・12月28日(日)～1月5日(月)

【月曜休館】

・12日(月) / 19日(月)

【蔵書点検休館】

・26日(月)～2月2日(月)

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

「各種審議会委員」を募集します

▼市では、4月に改選期を迎える2つの審議会委員を募集しています。(公募枠4名)

各種審議会委員とは、市がこれから進めようとするさまざまな仕事を適正に進めるため、皆さまから意見や提言をいただくための組織の委員で、より多くの意見を反映させるために、公募制を導入しています。

募集している各種審議会委員と募集人数	・留萌市社会教育委員の会議(2名) ※任期は4月1日から2年間で、会議出席時には所定の報酬が支払われます。 ・留萌市上下水道事業運営委員会(2名、残任期の募集) ※任期は4月1日から1年間で、会議出席時には所定の報酬が支払われます。
対象者	留萌市内に居住かつ住所のある満18歳以上(令和8年4月1日現在)の方で市税等を完納されている方に限ります。
申込方法	市・総務課、中央公民館、はーとふる、るもいプラザに設置の「留萌市各種審議会選考申込書」に必要事項を記入し、1月16日(金)から2月27日(金)までの期間に市・総務課へお申し込み下さい。

問 市・総務課

TEL 42-1802

各種審議会委員の募集に関するページ(市HP)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)



▼留萌市では、高騰が続く食費の家計負担をいち早く軽減し、お米をこれまでどおり安心して召し上がっていただくための取り組みとして、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、市内の指定取扱店舗でお米購入時に利用できる「お米引換券」を全市民に配布しています。

指定取扱店舗、使用方法などの詳細は次のとおりです。

### ● お米引換券

1人あたり、4,000円分（2,000円×2枚）

※キリトリ線で切り分けることで、2,000円ずつ

2回に分けて使うこともできます。

### ● 配布対象

令和7年12月1日時点で留萌市の住民基本台帳に登録されている方（外国人を含む）。

### ● 配布時期

- ・皆様のお手元に「令和7年12月中」の到着に向け、順次発送しています。
- ・配送状況により、配送時期が前後する場合があります。  
※対象の方でお手元に届いていない場合は、ご連絡ください。

### ● 配布方法

- ・世帯主様宛に「世帯全員分」の引換券を一括し、ゆうパックにてお届けしています。
- ・不在であっても、玄関に直結した郵便受けがあれば投函しています。

### ● 引換券使用方法等

#### (1) 使用方法

・使用対象は、「お米（精米、玄米、もち米）」になります。

※お米の銘柄は問いません。他の食料品の購入には使用できません。

おつりは出ません。額面以上のお米と引換する場合は差額分を現金などでお支払いください。

・以下の指定取扱店舗にて会計時にご利用ください。

#### (2) 指定取扱店舗（令和7年12月16日時点）

Aコープるもい LUPINUS	生活協同組合コープさっぽろるもい店	(株)中央スーパー本店
DCM留萌店	マックスバリュ留萌店	サツドラ（市内全店）
ツルハドラッグ（市内全店）	セイコーマート（市内全店）	セブンイレブン（留萌南町店、留萌沖見町店、留萌合同庁舎前店）
ローソン（市内全店）	(株)丸力笠井商店	(株)正喜商会 留萌支店
武藤商店	原田商店	

※最新の店舗情報は、ホームページ（下記QR）をご確認ください。

#### (3) 使用期限 令和8年3月31日(火)まで

本事業は物価高騰による生活応援を目的として実施しているため、お早めにご利用ください。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

「お米引換券」に関するページ（市HP）QR▶



## 英語は、学年なんか無関係！ どんどん進む英語個別学習塾

（進み方の例）2025年第2回英検合格者の場合

小5生	英検4級（中学中級程度）合格 → 現在中1・2の教科書学習中
小6生	英検4級（中学中級程度）合格 → 現在中1・2の教科書学習中

講師 ●氏名:木下修（Osamu Kinoshita） ●同志社大学文学部英文学科卒 ●教員歴:公立学校37年・私立中高一貫校特進クラス6年 ※HPも参考にして下さい！  
●英検1級・国交省通訳案内士・北海道地域限定通訳案内士・英検2次面接委員（35年間）・TOEIC950点

住所 留萌市栄町2丁目6番15号 ・ 留萌記念病院の近く

## 英語学習塾バイリンガル

連絡先: (TEL) 090-9752-1771（木下修）

1回75分(完全個別) × 4回(4週) = ￥5,300(残り7枠のみ)

（在籍高3生・5人は、全員英検2級（高卒程度）を早くに取得）

中1生	英検3級（中学卒業程度）合格 → 現在中3の教科書学習中
中2生	英検準2級（高校中級程度）合格 → 現在高2の教科書学習中

HP: ok-english-training-gym.com

問い合わせ 14:00以後なら、TELで直接連絡を下さい。ショートメールなら24時間OKです。

からだすこやか ところイキイキ

# 健康ひろば



1月25日の  
日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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■

### 減塩注意報発令中！

留萌地方に減塩注意報が発令され続けています。高血圧予防の中心はなんといっても塩を減らすことです。しかし、留萌宗谷地域の塩分摂取量は1日13.3gと全道で2番めに高く、危険な状態です。

塩は体に入ると水を呼び込み、血圧を上げます。一方で塩は、味の基本の万能調味料です。便利な防腐剤としても活躍します。漬物をはじめ沢山の加工食品に入っています。食感の決め手としても塩は活躍します。塩なしでは私たちの食生活は成り立ちません。

しかし、だからといって塩の存在を無視して食事をし続けると、塩分過剰になってしまうのが私たちの食事です。

そこで提案！塩はどこから体に入るのか、その道を意識してみませんか。塩の道を見つめることで、今まで気にしなかった塩の存在に気がつくかもしれません。食事での塩の6割は調味料に含まれます。塩味調味料の代表、お醤油をかけるから、付けるにするだけで塩は減ります。食事の時に是非自分の食事のなかで醤油をどのように使うか、自身でチェックしてみませんか。

体に入る塩の残りの3割は加工食品に由来します。カップ麺、かまぼこ、ハムなど洋風和風



問 留萌健康の駅

TEL 43-8121

に限らず、私たちの身の回りは加工食品にあふれています。加工食品に含まれる塩は、栄養成分表示という袋の後ろの四角で囲まれたところに書いてあります。その食品に含まれる塩分の量です。身の回りにある塩を見つめることから減塩を始めましょう。



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



留萌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



大人のためのお話し会

日 1月13日(火)18:30～

所 留萌ブックセンター

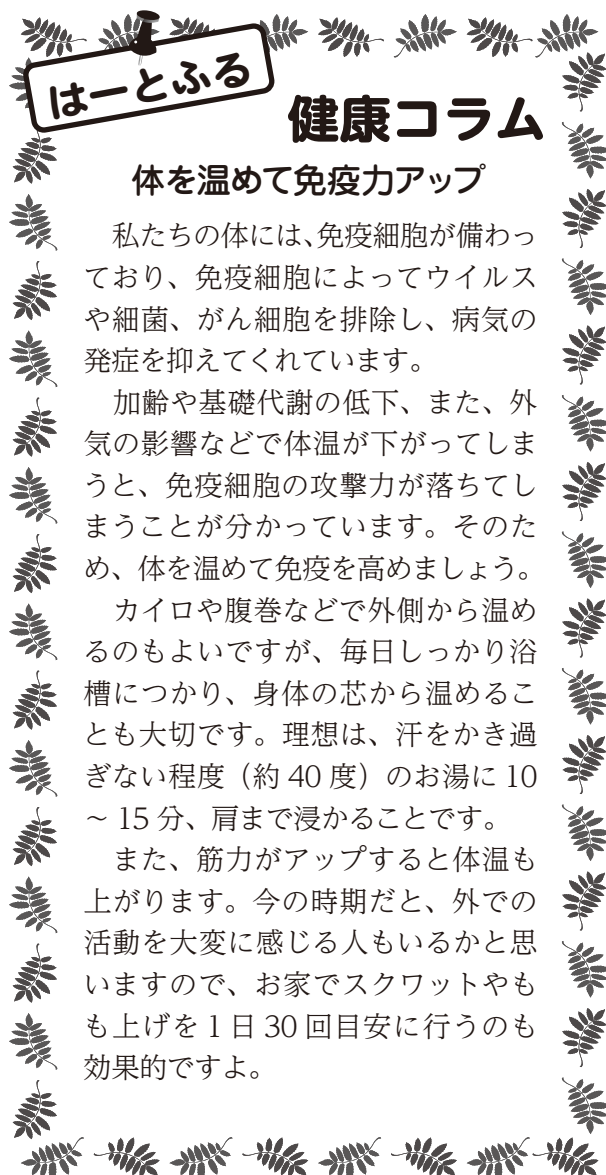
こどものためのおはなし会

日 1月25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

### 体を温めて免疫力アップ

私たちの体には、免疫細胞が備わっており、免疫細胞によってウイルスや細菌、がん細胞を排除し、病気の発症を抑えてくれています。

加齢や基礎代謝の低下、また、外気の影響などで体温が下がってしまうと、免疫細胞の攻撃力が落ちてしまうことが分かっています。そのため、体を温めて免疫を高めましょう。

カイロや腹巻などで外側から温めるのもよいですが、毎日しっかり浴槽につかり、身体の芯から温めることも大切です。理想は、汗をかき過ぎない程度（約40度）のお湯に10～15分、肩まで浸かることです。

また、筋力がアップすると体温も上がります。今の時期だと、外での活動が大変に感じる人もいるかと思いますが、お家でスクワットやもも上げを1日30回目安に行うのも効果的です。

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。

9日(金)	1歳6カ月児(R 6年 6月生まれ)
16日(金)	3 歳 児(R 4年 12月生まれ)
23日(金)	4 カ月 児(R 7年 9月生まれ) 9 カ月 児(R 7年 3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。

15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)】

◎1/2と1/12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。

15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

### 【1月のイベント】

※各イベントには事前申し込みが必要です。  
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▶



24日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「気管支喘息と寒暖差アレルギー～その症状と対策～」

講師: たけうち内科循環器内科医院 副院長 医師 竹内 祥子 氏

### 《年末年始休館日》

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

※令和8年1月4日(日)及び1月6日(火)以降は通常開館いたします

### 《ご案内》

新年を迎え、健康な体づくりの一步として『体組成計』で脂肪と筋肉量をチェックしてみませんか？

機器の操作は職員がお手伝いしますので、裸足で計測器に乗るだけです。

今まで測定したことがないという方も、ぜひこの機会に測定してみたいはいかがでしょうか？

※18歳未満の方、ペースメーカーを装着している方はご利用いただけません。

《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！) 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	

※ふまねっと教室(るもねっとサークル)は2月末までお休みです。



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。



真っ白な雪が広がる季節がやってきました。

冬の留萌には、寒さの中にも「この時期にしか見られない景色」がたくさんあります。そんな冬の自然をもっと身近に感じられるのが、スノーシューです。

昨年度は、神居岩公園でスノーシュー体験会を開催し、市内外から多くの皆さんにご参加いただきました。「雪の森って、こんなにきれいなんだね！」と話しながら散策したのが印象的でした。

スノーシューは、特別な技術がなくても大丈夫です。靴の上から履くだけで、ふかふかの雪の上をスイスイ歩けます。大人も子どもも一緒に楽しめるので、冬の外遊びとしても人気です。



冬はつい家の中に引きこもりがちですが、外に出てみるとキラキラした雪の景色や、アニマルトラッキングなどの楽しみ方もできます。森も静けさにほっとする時間が待っています。

今年も市内で体験会を予定していますので、ぜひ遊びに来てください！

# 留萌市地域おこし協力隊 活動日記

VOL.8

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<sup>まち</sup>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<sup>まち</sup>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<sup>まち</sup>市にしよう。
- 1 働くことによるこびをもって、仕事に精を出し豊かな<sup>まち</sup>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」

## 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

気軽に申し込みにください

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](mailto:kikaku@e-rumoi.jp)

## 人口と世帯数

令和7年11月末現在

・総人口	17,687人	(-23人)
・男	8,578人	(-9人)
・女	9,109人	(-14人)
・世帯数	10,321世帯	(-12世帯)

※( )内は前月比

## 人口動態

令和7年11月届出分

・出生	7人	・転入	25人
・死亡	24人	・転出	33人

## 納税について

●今月納期の市税 ・国民健康保険税 7期  
納期限 2月2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<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**

2026年 新年明けましておめでとうございます  
エフエムもえるは今年も地域の情報を  
あなたにお届けします！



いつでも、誰でも  
ラジオ番組を作れる！

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。



### リクエスト・メッセージを送ってみよう

#### 番組をもっともっと楽しむ方法

♪ 大好きな曲をリクエスト

メールアドレス **769@moeru.co.jp**

FAX **0164-42-3856**

Radimo スマホのアプリから  
(レディモ) ダイレクトに送れる！  
☑ パーソナリティにメッセージ



## 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

