



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  
問 問い合わせ TEL 電話 FAX ファクス定 定員 費 費用 内 内容 申 申込方法など  
HP ホームページ メール メールアドレス暮らし・  
手続き  
入を 20歳になったら「国民年金」に加

▼「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はなく、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（閏年はその前の平日）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、未広町、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)

**所** 保健福祉センターはーとふる**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

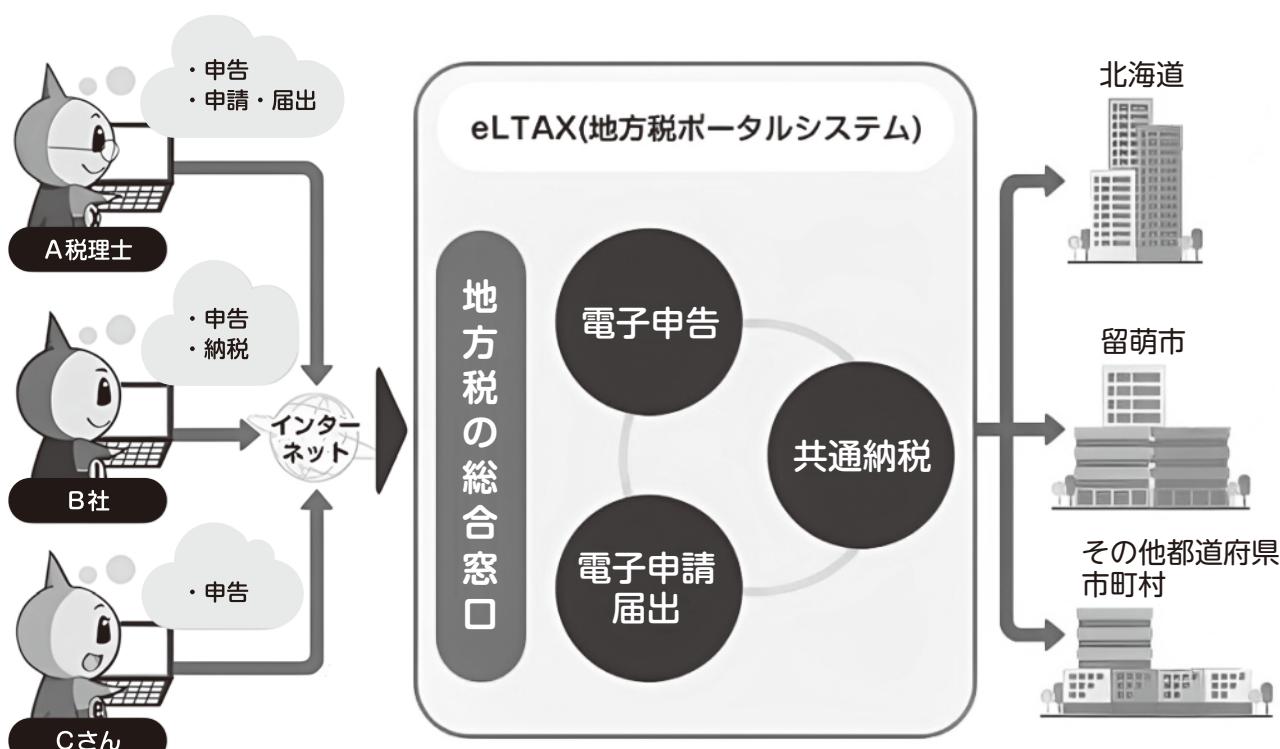
問 市・税務課

TEL 42-1804



償却資産の申告に関するページ(市HP) QR▶

▼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 診 図 ・	胃 が ん	肺 が ん	大 腸 が ん	検 肝 炎 ウ ィ ル ス	検 工 キ ノ コ ッ ク ス	乳 が ん	子 宮 頸 が ん	骨 粗 し ょ 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		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	無料
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

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・PHS OK

一般社団法人  
日本葬文化調査協会  
JECIA  
★★★★★認定



仏壇仏具専門店  
花 NISHIKIDO 結  
はなむすび



花 NISHIKIDO 結  
はなむすび



留萌市開運町1丁目4番9号 (AKI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おりますので、ご注意ください



**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 はーとふる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（はーとふる内）

**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 はーとふる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（はーとふる内）

**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、市民の皆さんの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、ピアソ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 はーとふる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、講師やピアソ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  
ピアソーターのみなさん

**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（はーとふる内）

**TEL** 49-6050

※ピアソーターとは：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年度からピアソ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。

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▶

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、下記までお問合せください。

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フィールドまでの無料  
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フィールド

TEL 53-3002

増毛町ホームページ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

hao 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]

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、下記へお問合せください。

●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	<ul style="list-style-type: none"><li>留萌市社会教育委員会議（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。</li><li>留萌市上下水道事業運営委員会（2名、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。</li></ul>
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▶



## 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る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、ゆうパックでお届けしています。

・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

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)

(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

(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

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

HP: ok-english-training-gym.com

住 所

留萌市栄町2丁目6番15号・留萌記念病院の近く

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。