

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/子育て支援センター ちよっぴり豆まき会

特集1/留萌市空き家情報バンクについて

特集2/交通事故から子どもたちを守ろう

2026 **3** NO.816
月号



留萌市公式LINEにて暮らしに役立つ情報を発信中！





留萌市空き家情報バンク について

留萌市へ移住を希望する方等に空き家物件情報を公開し、物件所有者と購入または賃貸を希望される方へ橋渡しをする仕組みを紹介します。

問 市・ふるさと納税課 TEL 56-5001

留萌市空き家情報バンクとは？

「留萌市空き家情報バンク」は、留萌市内の空き家の物件情報をポータルサイトで公開し、留萌市への移住を希望されている方等（一定期間経過すると留萌市民も活用可能）へ物件情報を提供し、物件所有者と購入または賃貸を希望される利用者の橋渡しをする仕組みです。

留萌市の空き家の現状

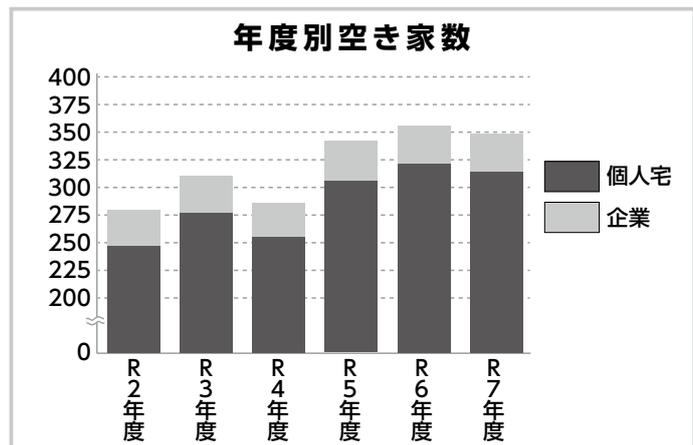
留萌市の空き家の数は、令和7年12月13日現在で347件です。

令和2年度から比べると個人宅で66件（約26.82%）増加しており、企業は2件（6.25%）増加、全体で68件（約24.46%）増加しています。

若干減少している年度もありますが、全体的には増加傾向となっています。

年度	個人宅	企業	合計
R2年度	246	32	278
R3年度	275	33	308
R4年度	254	30	284
R5年度	304	36	340
R6年度	318	34	352
R7年度	312	34	346

（環境保全課調べ）



空き家放置のデメリット

- ・老朽化で屋根や外壁が破損し、台風などで飛散・落下する危険性があり、通行人や隣家に損害を与える可能性があります。
- ・庭木や家屋が荒れ、ねずみ、ハチなどが大量発生し、悪臭や衛生問題を引き起こす可能性があります。
- ・ごみの不法投棄場所になったり、不法侵入者が出入りしたりすることで、地域の治安が悪化する恐れがあります。
- ・ごみの散乱や建物・庭の荒廃は、地域の景観を損ねる恐れがあります。
- ・特定空き家に登録されると住宅用地の特例（固定資産税が減額される措置）が解除され、税金が大幅に上がる可能性があります。





交通事故から 子どもたちを守ろう

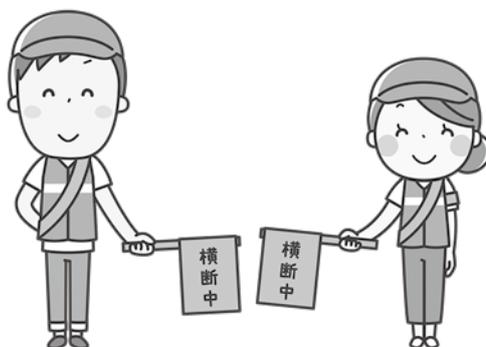
春は交通事故が増える時期です。子どもたちの交通事故を未然に防ぐため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

特集

問 市・総務課危機対策係 TEL 56-5005

交通安全にご協力ください！

▼子どもたちは入園や入学を機に、保護者の皆さんと離れて行動する機会が増え、活動の範囲も徐々に広がります。交通事故から子どもたちを守るため、交通ルールをしっかりと教え、安全な行動や正しい判断ができるように指導しましょう。



1. お子さんと一緒に 通学路を歩いてみましょう

お子さんと一緒に通学路を歩きながら、子どもの目の高さで危険箇所などがないか確認しましょう。

もし危険箇所があれば、お子さんと共有しましょう。

2. 横断歩道を渡るときの 注意点を伝えましょう

横断歩道の利用方法や安全確認の大切さなど、実際の道路でお子さんに指導しましょう。特に「青信号だとしても、必ず安全確認をしてから横断する」「右折車、左折車に気を付ける」など具体的に伝えると良いです。

4つのポイント

3. 通園・通学時の 危険な行動を教えましょう

通学、通園に慣れてきたころに事故が起こりやすくなります。道路への急な飛び出しの危険性をしっかりと教え、道路を横断するときは必ず一度立ち止まり、左右の安全確認をするよう指導しましょう。

4. 私たちが子どもたちの 模範となりましょう

保護者が交通ルールを正しく理解し、子どもたちの模範となることが大切です。

日ごろから交通安全を意識し、交通事故の未然防止に努めましょう。

子どもたちの登下校を見守っています

▼市では、交通安全教育指導員を委嘱し、児童をはじめとした歩行者の交通事故の未然防止に努めています。

交通安全教育指導員が各小学校の通学路をそれぞれ担当し、スクールガードリーダーなどと連携しながら、子どもたちの登下校を見守っています。

とうげこう
登下校するときは、
どうろ あそ
道路で遊んだり、
よみち
寄り道したりしないで、
こうつう
交通ルールをしっかりと
まも
守りましょう。



留萌小学校



ありま みちよ
有馬 美千代 指導員

ごとう ちかこ
後藤 千賀子 指導員

港北小学校



さとう みゆき
佐藤 深雪 指導員

東光小学校



わかまつ いくこ
若松 育子 指導員

ふくい よしこ
福井 佳子 指導員

潮静小学校



さかい まさる
坂井 勝 指導員



▲子どもたちに交通ルールの大切さを伝える交通安全教育指導員

緑丘小学校



きむら ちえみ
木村 知恵美 指導員

4月6日(月)から春の全国交通安全運動が始まります。市では、留萌警察署や交通安全関係団体などと連携し、交通安全街頭啓発を市内各地で実施します。一人ひとりが交通安全をしっかりと意識し、みんなで協力し合いながら、安全で安心なまちづくりを進めましょう。



▲交通安全指導員に関するページ(市HP)QR



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 「3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。

●3月の粗大ごみ収集日 **日** **所**

18日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
19日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
20日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
25日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
26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
27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。

●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 3月18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 3月17日(火)まで(土・日曜日を除く)

問 市・市民課
TEL 56-5003

無料法律相談に関するページ(市HP) QR▶

健康・福祉・子育て 新たに民生委員・児童委員が委嘱されました

▼次の地区・地域を担当する民生委員・児童委員が新たに委嘱されましたので、お知らせいたします。その他の地区・地域の担当者については、広報留萌2月号の特集記事をご覧ください。

●東部地区

担当地域	氏名	電話番号
五十嵐町2丁目～3丁目(全域)	和田 君子	43-3354
東雲町1丁目(全域)	柳川 雅子	43-1971
潮静1丁目(全域)	川原 秀美	42-3728

●西部地区

担当地域	氏名	電話番号
錦町1丁目(一部)	竹内 かよ	42-8492

問 市・社会福祉課
TEL 42-1807
 民生委員・児童委員に関するページ(市HP) QR▶

暮らし・手続き 退職したら、年金の変更届出を忘れずに

▼20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられており、会社を退職した際は、厚生年金(第2号被保険者)から国民年金(第1号被保険者)への変更届出が必要となります。

「国民年金被保険者関係届出書」を下記へ提出してください。

●保険料を納めることが困難な場合

申請により保険料の納付が免除される制度、退職(失業)による特例免除があります。「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を下記へ提出してください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

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

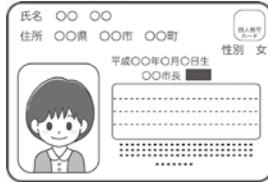
年金に関するページ(市HP) QR▶

転出入、転居の手続きで来庁される際は混雑緩和にご協力をお願いします

▼毎年4月1日の前後1週間は、引っ越しの届け出などで大変混雑します。記事で紹介している来庁不要の手続きのご利用や、お急ぎでない場合はこの時期を避けての手続きをご検討いただくなど、混雑緩和へのご理解とご協力をお願いします。詳しくは下記へお問い合わせください。

■引っ越しの際は本人確認書類をお持ちください

- 1点でよいもの
(顔写真つき公的機関発行)
- ・マイナンバーカード
 - ・運転免許証
 - ・パスポート など



- 2点必要なもの
(顔写真なし公的機関発行など)
- ・資格確認書
 - ・介護保険証
 - ・年金手帳(証書) など

※マイナンバーカードをお持ちの方が転入・転居する際、住所の追記が必要になります。引っ越しする方全員分のマイナンバーカード(及び暗証番号)もお持ちください。

ご存じですか？

マイナンバーカードをお持ちの方は、
マイナポータルから転出届を
オンラインで提出できます！



マイナポータルへの
アクセスは
こちら→



デジタル庁ホームページ
QR →



準備するもの

- 電子証明書が有効なマイナンバーカード
(暗証番号が必要になります)
- マイナポータルにアクセスする端末(スマートフォン・PC)
- 連絡先電話番号
- 新しい住所

■マイナンバーカード(利用者用電子証明が有効なもの)があれば 留萌市の住民票・印鑑証明をコンビニで取得できます

サービスが利用できる店舗

- セイコーマート
- セブンイレブン
- ローソン
- サッポロドラッグストア
- マックスバリュ など

取得できる証明書

- 住民票の写し 300円
- 印鑑登録証明書 400円

ご利用可能時間

6:30~23:00
土日祝日もご利用可能です
利用
停止日・メンテナンス日

ご利用には
マイナンバーカードが必要です

コンビニ交付のセキュリティ

- ・店舗内のマルチコピー機をご自身で操作するので安心です。
- ・証明書取得後のデータは一切残りません。

詳しくは **コンビニ交付**

検索

または、右記のQRコードよりサイトにアクセス
してください。 <https://www.lg-waps.jp>



問 市・市民課 TEL 42-1805

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



仏壇仏具専門店
NISHIKIDO
花結
はなむすび



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



▼高齢者の外出・移動を支援し、積極的な社会参加を促進するため、高齢者の市内バス運賃の無償化を、令和8年度も引き続き実施します。

既に乗車証をお持ちの方は、4月1日以降も継続してご利用できます。（手続きは不要です）

令和8年度内に新たに70歳になられる方については、3月中に市から引換証を郵送しますので、必要書類を持参の上、4月1日以降に窓口へお越しください。

●対象者

留萌市に在住の満70歳以上の方（昭和32年（1957年3月31日以前に生まれた方）

※令和8年度内に70歳になられる方も対象となります。

●事業内容

対象者が市内バス路線を利用する際に、「高齢者市内バス無料乗車証」を運転手に見せることで、無料でバスに乗ることができます。

《乗車証のイメージ》



●引換期間(利用期間)

令和8年4月1日(水)から令和9年3月31日(水)まで

●引換えに必要なもの

○市から郵送された引換証

○マイナンバーカードをお持ちの方：カードの写し（顔写真がついている面 ※片面のみ）

○マイナンバーカードをお持ちではない方：顔写真（運転免許証用 縦3.0センチ 横2.4センチ）

※代理申請される場合には①利用者本人の引換証②乗車証を利用される方のマイナンバーカード

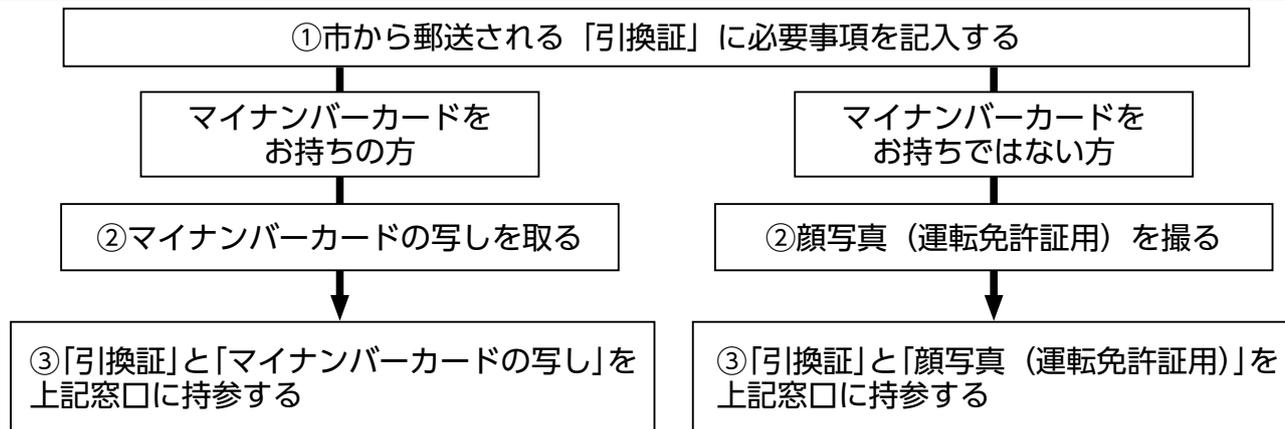
（又は顔写真）③窓口に来られる方の本人確認書類の3点をご持参ください。

●交付窓口

4月1日(水)～4月3日(金) 留萌市役所1階 1号会議室、はーとふる

4月6日(月)～ 留萌市役所市民課（1階）、政策調整課（2階）、はーとふるで引き換えいたします。

●乗車証の受け取り方法



●乗車証の使い方

①バスに乗ったら整理券を取る。

②バスを降りるときに、乗車証を運転手に見せる。

③整理券を運賃箱へ入れ、バスを降りる。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

高齢者市内バス運賃無償化に関するページ（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

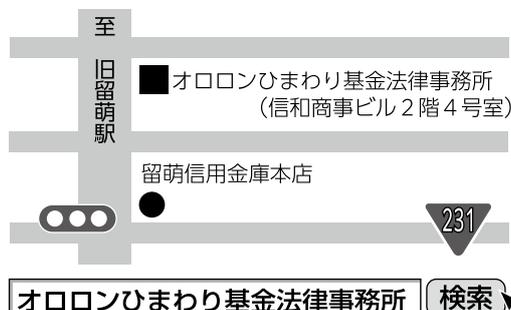
TEL. 0164-56-4312

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。



▼「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

子育て支援情報

子どもを対象としたイベント、健診情報、はーもにいメールの配信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

防災の豆知識、地域安全ニュース、消費者通信など防災・防犯に関する情報

税情報

各種税金の納期限の周知など税に関する情報

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

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

※この他に、市民生活に関わる重要な情報は「すべての友だち」に配信されます。

例) 公共交通機関の運休情報、本日の排雪予定路線、熊の目撃情報 など。

問 市・政策調整課

TEL 42-1809



LINE登録はこちらから▶

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、対人関係が苦手であうつ病を発症し、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）

▼物価高騰対策として全市民に配布した「お米引換券」の期限が近づいています。

期限を過ぎると使用できなくなりますので、お早めにご利用ください。

●引換券の内容

1人あたり4,000円分(2,000円券×2枚)

※令和7年12月に世帯主様宛に発送済みです。

●使用期限

令和8年3月31日(火)まで

●未着・紛失

万が一、お手元に届いていない場合は、至急お問い合わせください。

紛失による再発行はできません。

●指定取扱店舗

最新の店舗情報は、市ホームページ(右記QR)をご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

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▶

教育・文化・スポーツ 令和8年の留萌市あかしあ大学の学生を募集します

▼令和8年に入学する留萌市あかしあ大学の学生を募集します。

同年代の方々と学び、ふれあい、楽しみながら生きがいを求めてみませんか。

下記までお気軽にお問い合わせください。

対 留萌市に在住する満60歳以上の方

費 年間授業料 2,000円

内 教養や健康を高める講義・講座、運動会や野外交流会など各行事を行います。

- ・おおむね月3回、9:50～14:30に開講
- ・本科4年と修士・博士課程3年の計7年間

申 4月15日までに、下記へ入学願書を提出してください。(年度途中の入学も可能です)

※入学願書は中央公民館窓口にあります。

入学説明会は4月下旬に行います。

入学式は5月上旬を予定しています。

問 留萌市あかしあ大学事務局(中央公民館内)

TEL 42-3333

教育・文化・スポーツ 図書館からのお知らせ

▼3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)

- ・7日(土) 11:00～「へんしん」
- ・28日(土) 11:00～「ばいばい」

●児童センター出張おはなし会

- ・5日(木) 15:30～会場：沖見児童センター
- ・25日(水) 15:20～会場：潮静児童センター

●休館日

【月曜休館】

- ・2日(月)/9日(月)/16日(月)/23日(月)/30日(月)

【館内整理休館】

- ・27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▶



「広報留萌掲載広告」募集のお知らせ

▼市では、「広報留萌」2026年(令和8年)5月号から2027年(令和9年)4月号までの掲載広告を募集します。詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 市・政策調整課 **TEL** 42-1809

●掲載料金

掲載場所	枠数	1枠あたりの料金(税込)	
		市内事業者	市外事業者
お知らせ下段 (4.5 ^号 ×18 ^号)	6枠	8,000円/月	10,000円/月
裏表紙 (13 ^号 ×18.5 ^号)	2枠	25,000円/月	25,000円/月

※お知らせ下段は、発行月によって増枠する場合があります。

市以外のお知らせ 「河川愛護モニター」の募集します

▼留萌開発建設部では、河川に関する情報提供などをさせていただく「河川愛護モニター」を募集します。この河川愛護モニター制度は、地域住民の皆さんとの連携をさらに深め、適正な河川利用や河川環境を維持し、併せて河川愛護思想を普及することを目的とするものです。

応募方法等については、下記QRよりご確認ください。

応募資格	満18歳以上の健康な方で、モニター区間からおおむね5km以内に居住され、河川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある方
活動内容	毎月1回程度、モニター区間の河川に関して、河川の利用、河川の状態等の河川に関する情報を提供していただきます。
モニター区間	留萌川留萌市高砂町第9留萌川橋梁(JR)から留萌市潮静大和田橋まで
募集人員	1名
任期	5月1日(金)～10月31日(土)まで

問 留萌開発建設部 公物管理課
TEL 42-2315 (内線 348)



留萌開発建設部ホームページQR▶

市以外のお知らせ 「季節労働者向け就職促進セミナー」を開催します

▼南留萌地域通年雇用促進協議会では、通年雇用の促進などを目的として、「スキルアップセミナー」を開催します。一般の方も聴講できます。詳しくは、下記へお問い合わせください。

日 3月24日(火) 13:30～15:30

所 留萌地域人材開発センター (パワスポ留萌)

対 季節労働者、一般 費 無料

内 演題「スキルアップセミナー」
～仕事のスタイル傾向・働き方の安定志向・環境適応力・キャリア価値観～

講師：(株)青山プロダクション
青山 夕香氏



問 南留萌地域通年雇用促進協議会
TEL 42-2278

市以外のお知らせ 道営住宅の入居者を募集します

▼道営住宅の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。

●申込条件 (共通)

- ①住宅に困窮している方
- ②公営住宅法に定める収入基準に該当する方
- ③入居申込者及び同居者が暴力団員でないこと
- ④入居申込者及び同居者に過去、道営住宅での未納家賃等がないこと

申 受付期間：3月17日(火)～19日(木)
申込書配布期間 3月10日(火)～19日(木)
※申込書は留萌振興局建設指導課(庁舎3階)で配布します。
抽選会：3月26日(木)

●一般世帯向け住宅 ※単身者は申込できません

団地名	建設(改善)	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
野本 30号棟	S52(H14)	1戸	3LDK(303)	70.1㎡	20,200～39,600円
高砂 36号棟	H5	1戸	3LDK(204)	74.9㎡	22,100～43,400円
野本中央 A棟	H9	1戸	3LDK(304)	73.8㎡	21,700～42,700円
野本中央 C棟	H10	1戸	2LDK(113)	63.0㎡	18,900～37,100円
野本中央 C棟	H10	1戸	2LDK(313)	73.8㎡	21,900～43,000円
サンセット留萌 A棟	H42	1戸	2LDK(203)	58.5㎡	18,700～36,700円

●子育て世帯向け住宅 ※単身者は申込できません

団地名	建設	募集住戸			
		戸数	間取	住戸面積	月額家賃
サンセット留萌B棟	H25	1戸	2LDK(109)	58.5㎡	18,800～36,800円

※応募が募集戸数を上回った場合は、抽選で入居者を決定します。

※インターネット経由でも申請できます。

問 留萌振興局 留萌建設管理部
建設行政室 建設指導課

TEL 42-8451 留萌振興局ホームページQR▶



「第28回萌っこ春待里」を開催します

▼「第28回萌っこ春待里」を下記の日程で開催します。萌っこばんばレース(優勝賞金10万円)、「カンパ券大抽選会」、「グルメ街道」など、盛りだくさんの企画で皆様のご来場をお待ちしています。

日 3月8日(日) 11:00～14:30

所 道の駅るもい

※カンパ券(るもいプラザで販売中)持参の方は、留萌セントラルクリニック、駅前の乗降に限り循環バスの無料乗車券として使用できます。

問 萌っこ春待里実行委員会事務局 TEL 090-7658-6633 (村山ゆかり)

萌っこ春待里
ホームページQR▶



からだすこやか ココロイキイキ

健康ひろば



3月22日の
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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。

【暮らし】移動献血車「ひまわり号」巡回のご案内

▼全国的に、献血をいただいている方の60%以上は50歳未満の方々ですが、若年層（10～30代）の献血者数は減少傾向にあります。

また、特に冬場から春先にかけては風邪などで体調を崩す方が多いことなどにより、献血者が不足しがちとなり、手術等に必要な血液を確保することに苦慮しており、血液が不足している状況が続いております。

留萌市内においては、下記の日程で献血車が巡回しますので、献血へのご協力をお願いします。

さらに、少ない献血者からの輸血を可能とするため、400ml献血へのご協力をお願いいたします。

【日】【場】巡回日程

日時		場所	
4月22日	水曜日	10:00～11:30	留萌開発建設部前（寿町1丁目）
		13:00～16:00	留萌市役所前（幸町1丁目）
4月23日	木曜日	10:00～10:50	留萌市保健福祉センターはーとふる（五十嵐町1丁目）
		11:20～16:00	北海道留萌合同庁舎前（住之江町2丁目）
4月24日	金曜日	10:00～11:00	留萌警察署（高砂町3丁目）
		12:30～14:30	留萌市立病院職員通用口（東雲町2丁目）
		14:50～16:00	株式会社堀口組前（高砂町1丁目）

※ 天候や道路状況などで、巡回時刻が変更になる場合があります。

※ 健康状態などで、献血をお断りする場合があります。

移動献血車「ひまわり号」に関するページ（市HP）QR▶



問 市・保健医療課（はーとふる内）

TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

3月の
催し

大人のためのお話し会

日 3月10日(火)18:30～

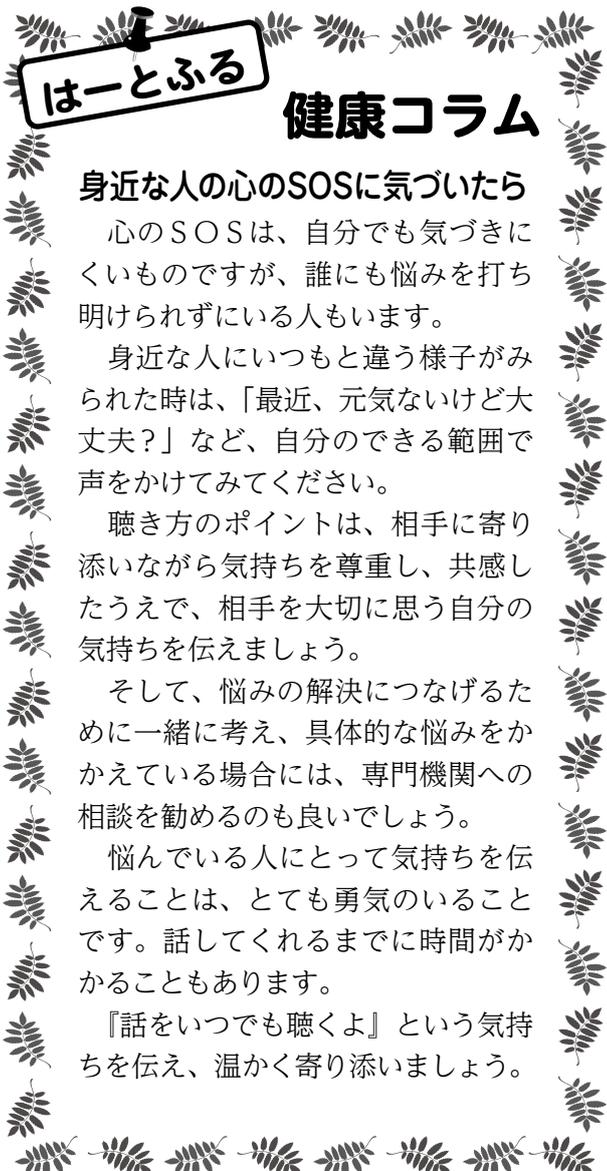
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 3月22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

身近な人の心のSOSに気づいたら

心のSOSは、自分でも気づきにくいものですが、誰にも悩みを打ち明けられずにいる人もいます。

身近な人にいつもと違う様子がみられた時は、「最近、元気ないけど大丈夫？」など、自分のできる範囲で声をかけてみてください。

聴き方のポイントは、相手に寄り添いながら気持ちを尊重し、共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

そして、悩みの解決につなげるために一緒に考え、具体的な悩みをかかえている場合には、専門機関への相談を勧めるのも良いでしょう。

悩んでいる人にとって気持ちを伝えることは、とても勇気のいることです。話してくれるまでに時間がかかることもあります。

『話をいつでも聴くよ』という気持ちを伝え、温かく寄り添いましょう。

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。

6日(金)	1歳6カ月児 (R 6年 8月生まれ)
13日(金)	3 歳 児 (R 5年 2月生まれ)
18日(水)	4 カ月 児 (R 7年 11月生まれ) 9 カ月 児 (R 7年 5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。

5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)】

◎3/20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。

5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 ☎43-8121
※20:00以降は入館できません

【3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ください。

るもい健康の駅のホームページQR ▶



5日(木) 13:00~14:00 マンスリー健康講話「高齢期の健康的な食事について」
講師:留萌市市民健康部保健医療課 保健指導第1係 管理栄養士 門脇 日奈 氏

7日(土) 9:30~11:30 るもい基礎老年医学講座②「ケン診」
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏

7日(土) 13:00~14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

◀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(持ち込みOK)やYouTubeを見ながらストレッチや体操などができます。 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。



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。



留萌の冬をもっと自由に！！

トレックスキー（歩けるスキー）を紹介します。トレックスキーは、スノーシューとは違い、『滑って移動できる』ことが大きな魅力。歩いて、登って、滑れる冬のアクティビティです。ふかふかの雪の上をスイスイ進んで森の中の静けさや、風の音だけが聞こえる世界へ。

登った先に見える絶景と下りの気持ちよさは格別です。

現在、私たち協力隊はトレックスキーのイベント開催に向けて準備中です。安全に楽しめるルート選びや技術の習得に向けて、日々練習を重ねています。

「初めてでも怖くない」「体力に合わせて楽しめる」体験をするためコツコツ検証しています。

準備ができましたら、留萌の冬の新しい遊び方として皆さんをご案内します。



また、留萌のアウトドア情報は公式Instagramでも発信中です。

協力隊のトレックスキー奮闘記録も写真と動画でお届けしています。ぜひご覧ください。

留萌市地域おこし協力隊
活動日記

VOL.10

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って、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8年1月末現在

・総人口	17,622人	(-24人)
・男	8,546人	(-6人)
・女	9,076人	(-18人)
・世帯数	10,290世帯	(-10世帯)

※()内は前月比

人口動態

令和8年1月末現在

・出生	2人	・転入	28人
・死亡	32人	・転出	21人

納税について

●今月納期の市税

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^{※1}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^{※1}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^{※1}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！ TEL 0164-42-3871

いつでも、誰でも
ラジオ番組を作れる！

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

特番のご案内

3月8日(日) 萌えっ子春待里中継特番 10:00～13:00

FMC制作番組 (再放送を除く)

木曜 留萌ブログ(時事談義)
金曜 笑顔でこんにちわ(トーク)
ふれあいハッピーケア(介護・映画)
僕の中の少年(音楽)
おんがくばなし。(音楽)
FM緑の風通信(農業情報)
ハンザキスト広場(音楽)
星空歳時記(天体・音楽)
土曜 みらくるオロロン(トーク)
パラ園の中心で愛をさけぼう(トーク・弾き語り)
街のキャリコンさん(トーク)
MYSTIC SOUND TRAVEL(音楽)
手塩にかける元気らいふ(健康)
さとうえりこのBE HAPPY(トーク)
アニメラいふ(アニメ)
VIVA深川(北空知トーク)
パヤブラザーズナイト(バラエティ)
music mania(音楽)

日曜 るさんこお運者夢倶楽部(トーク)
やきゅうばなし。(野球)
グッジョブFMC・season4(トーク)
スマイル劇団のもい presents ト書き放送局(トーク)
Re:Marvelous(トーク)



最新の番組表は
こちらから



エフエムもえる www.moeru.co.jp



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/cfm/radimo/>

(App Store)
(Google Play)