

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 / かずの子のマチ留萌フェスタ

特集1 / 新しい毎日がここから始まります!

アウトドア・アクティビティ拠点施設

いよいよ道の駅るもいにオープン!

特集2 / 加入しようよ! 町内会・自治会に

特集3 / 自主防災組織を結成してみませんか

特集4 / 企業のチャレンジと人材確保を応援します!!

特集5 / 活用しよう! お茶の間トーク

2026 **6** NO.819
月号



留萌市公式LINEにて暮らしに役立つ情報を発信中!





特集

新しい毎日がここから始まります！ アウトドア・アクティビティ拠点施設 いよいよ道の駅るもいにオープン！

問 市・経済観光課 TEL 42-1840



7月16日(木) OPEN!!

●アウトドア・アクティビティ拠点施設とは

これからの留萌を、みんなで作ろう！

令和8年7月16日(木)、待ちに待った瞬間がやってきます。道の駅るもいエリアに「アウトドア・アクティビティ拠点施設」がついに完成！

留萌が誇る大自然を遊び尽くし、美味しい食に触れる。そんな新しい毎日がここから始まります。

準備から楽しみ方までアウトドアのすべてをしっかりとサポートします。ここを留萌エリアの遊びの玄関口として、地域の魅力を発信し、訪れる人々に感動と特別な体験を提供していきます。

市民の皆さん、ぜひこの夏、新しく生まれ変わった道の駅るもいエリアに遊びに来てください。

留萌の魅力を再発見し、その感動を全国へ届けていきましょう！



はじまりは、ここから！「ビジターセンター」



地域プロジェクトマネージャーコメント

海に山に、光に風に、幼児から高齢者まで、留萌市全てがアウトドアアクティビティ。ビジターセンターを拠点として、四季折々の自然体験や健康づくりを目的としたアウトドアフィットネス等、多様なプログラムをご用意しております。

手ぶらでフィールドへGO！

四季折々の自然体験ツアーの予約から、専門道具のレンタル、ロッカーや更衣室まで完備。「手ぶら」で気軽にアウトドア体験を始められます。

地域おこし協力隊コメント

留萌のアウトドアのワクワクと可能性が詰まった新拠点へ、ぜひお越しください！



地元の旬がギュッ！「JAるもいアンテナショップ」



※画像はイメージです

ゆっくり休める「イートイン」

広大な大地と海に育まれた、「るもいエリア」の「旬」を凝縮したアンテナショップが誕生します。

主役は、艶やかに炊き上がった自慢の「るもい管内産米」。その一粒ひとつぶの旨味を引き立てるのは、地元の酪農畜産物を贅沢に使った「至福のご飯のお供」たちです。

館内には、自然のぬくもりを感じる約40席のゆったりとしたイートインスペースを完備。

友人との語らいに、旅の合間のひと休みに。産地だからこそ味わえる本物の贅沢を、心ゆくまでお愉しみください。

道内最大級！「モンベル留萌店」

ウェアから道具まで全部おまかせ

本格派から初心者の方まで納得の、道内最大級のモンベルストアが登場します。

店内にはテントや焚き火台などのギアはもちろん、留萌の豊かな自然を遊び尽くすためのウェアが勢揃い。

さらに、農業や漁業などの現場で活躍するフィールドウェアも展開するなど、地域の「働く」を機能性でサポートします。また、高品質なキャンプ用品は、停電や震災などの「万が一の備え」としても非常に優秀です。

実際に触れて、試してみませんか？

留萌店限定の「Tシャツ」も

ここでしか買えない「留萌オリジナルデザイン」のTシャツも販売。街歩きなど、あなたの普段着で主役の一枚になるかも！



※画像はイメージです



加入しようよ！ 町内会・自治会に

留萌市自治基本条例のもと、「市民」「議会」「市」が連携・協力しながら市民一人ひとりが幸せに暮らしていけるようなまちづくりを進めています。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

みんなで一緒に取り組む " 住みよい地域づくり "

◆町内会・自治会 5つの機能

町内会・自治会は、「自分たちが暮らす地域を自分たちの力で住みよい地域にしていくこと」を目的に組織された任意団体です。町内会・自治会には、次の5つの機能があります。

相互扶助

地域住民が協力し合いながら、良好な生活環境づくりに取り組むことができます。

自治

地域住民が自分たちが暮らす地域の課題を把握し、問題の解決に向けて話し合い、協力し合うことで、より良い生活環境を築くことができます。

親睦・連帯

町内会・自治会の行事参加や、回覧などで情報共有を図ることで、地域住民同士の信頼関係を育むことができます。

生活環境の維持・改善

各町内会のクリーンステーションの管理や地域の清掃活動などを通じ、地域の力で快適な生活環境を守ることができます。

安全・安心

地域住民が力を合わせ、自主的に防犯活動や防災訓練などに取り組むことで、誰もが安心して暮らすことができるまちづくりを推進することができます。



◆町内会・自治会 4つの活動

町内会・自治会では、大きく分けて「情報の提供」「ふれあいのまちづくり」「安全で安心なまちづくり」「きれいなまちづくり」の4つの活動に取り組んでいます。

①情報の提供

「広報留萌」の配布や町内回覧などを通じ、生活に必要な情報をお知らせしています。



②ふれあいのまちづくり

町内会・自治会の親睦を深めるため、夏祭りやラジオ体操、敬老会などの催しを開き、子どもからお年寄りまでの、幅広い年齢層の地域住民が交流できる機会を提供しています。

③安全で安心なまちづくり

地域の安全を守るため、街路灯の設置・維持管理を行っているほか、災害に備えて自主防災活動などに取り組んでいます。

④きれいなまちづくり

快適で美しいまちづくりのため、各町内に設置しているクリーンステーションの管理をはじめ、清掃活動や花壇整備など地域の環境美化に努めています。

●市では、町内会・自治会の活動に対して、さまざまな支援を行っています。

①住民組織運営助成金の交付

住民組織の自主活動の促進を図り、住民福祉の増進と連帯する地域づくりを目的に助成金を交付しています。助成内容については、市ホームページをご覧ください。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

住民組織運営助成金の交付に関するページ（市HP）QR▶



②街路灯の維持管理に対する支援

通学路や家の周りを明るく照らして地域の安全を守っている街路灯は、町内会などによって維持管理されています。

市では、街路灯の新規設置や修繕に対する費用の支援を行っています。補助率などについては、市ホームページをご覧ください。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

街路灯設置等補助金に関するページ（市HP）QR▶



③自主防災組織に対する支援

地域防災力の向上を図るため、自主防災組織の設置を推進しており、助成金の交付や防災に関する講座などを実施しています。

助成金の内容については、市ホームページまたは6ページの特集記事「自主防災組織を結成しませんか」をご覧ください。

問 市・総務課 TEL 56-5005

自主防災組織に関するページ（市HP）QR▶



④町内清掃に対する支援

地域の環境美化を進めるため、町内会・自治会に対し、ごみ袋の支援をしています。必要な場合は、担当課あてにご連絡ください。

問 市・環境保全課 TEL 42-1806



⑤町内会・自治会除雪に対する支援

市民の皆さんと除雪協働体制づくりを推進しており、市民雪捨て場の設置、地域住民小規模雪堆積場の案内、ダンプトラックや融雪機無料貸し出しなどの支援を行っています。

問 市・都市整備課 TEL 42-2010

除雪・排雪に関するページ（市HP）QR▶



あなたも 町内会・自治会に加入しよう！

▼自然災害など「もしも」の際には、ご自身が暮らしている地域での助け合いが重要となります。そのためには、日頃からの住民同士の支え合いや、地域の絆づくりが大切です。

町内会・自治会へ加入する場合は、ご自身が暮らしている地域の町内会・自治会の会長、役員（総務部長など）へお問い合わせください。

地域の町内会・自治会の会長または役員が分からない場合は、市・政策調整課（電話：42-1809）へご連絡ください。

町内会・自治会に関するページ（市HP）QR▶





自主防災組織を 結成してみませんか

市では、地域防災力の向上に向け、自主防災組織の結成を推進しています。

特集

問 市・総務課

TEL 56-5005

●自主防災組織とは

「自主防災組織」とは、主に町内会や自治会が母体となって、「**自分達の命や、地域は自分達で守る**」という考えのもと、地域住民が自主的に連携して防災活動を行う組織のことをいいます。

令和8年3月31日現在、62町内会で自主防災組織が設置されており、各自主防災組織では、地域の安全・安心を守るため、日常的に防災活動を実施されています。

●「自主防災組織」の主な役割

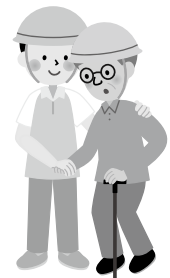
災害発生前

- 防災備蓄品の購入・管理
- 災害を想定した防災訓練
- 災害時連絡体制の準備

災害発生後

- 地域住民の安否確認
- 救出、救護、消火活動
- 避難誘導、要配慮者支援

などが挙げられます。



●自主防災組織に対する助成制度

市では自主防災組織の設置・運営及び活動の充実を図るため、2つの助成制度を設けています。

○自主防災組織設置及び運営助成金

→自主防災組織の設置及び運営に対する助成として、1世帯につき100円を助成します。(自主防災組織設置の翌年度から申請が可能です。)

○自主防災組織活動助成金

→自主防災組織の地域防災活動に対する助成として、自主防災活動に要する経費に対し10分の10以内、30,000円を上限として助成します。

●自主防災組織の結成に向けて

まだ自主防災組織を結成されていない町内会におかれましては、以下の「自主防災組織結成までの流れ」を参考に、結成についてぜひご検討ください。

●自主防災組織結成までの流れ

①総会・役員会の場で協議

自主防災組織の設置に向けて、町内会の総会や役員会などの場で、会長や防災担当などが主導となり、話し合ひましょう。

②規約や活動計画の作成

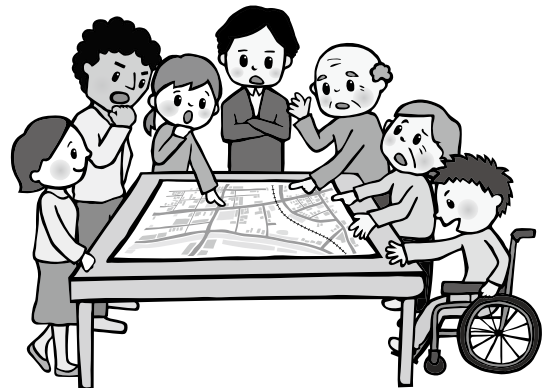
自主防災組織設置規約や活動計画を役員会などの場で相談しながら作成しましょう。
※ひな形は市・総務課危機対策係に用意しています。

③自主防災組織設置届を提出

自主防災組織設置届（規約、町内会連絡網等の添付書類含む）を市・総務課危機対策係に提出しましょう。

●自主防災組織の活用事例

すでに自主防災組織を結成されている町内会においては、日ごろから防災活動を実施されているかと思いますが、もし活動できていない場合は、以下の「自主防災組織の活動事例」を参考に、積極的な活動をよろしくお願ひします。



防災備蓄食料品購入 & 体験

防災備蓄食料品を購入し、実際に調理することにより、備蓄食料品の知識・取り扱い方法を習得。



防災備品購入 & 取扱い説明会

防災備品を購入し、それらの取扱い説明会を実施することにより、防災備品の知識・取り扱い方法を習得。



◎「自主防災組織の設置方法」、「自主防災組織の活動内容」については、市・総務課 危機対策係（電話：56-5005）までお問い合わせください。

自主防災組織に関するページ
(市HP)QR▶





企業のチャレンジと 人材確保を応援します!!

地元企業の振興を図ることを目的とした「地元企業応援助成事業」と、地元企業の人材確保及び促進することを目的とした「地元企業人材確保応援事業」によって、企業のチャレンジと人材確保を応援しています。

特集

問 市・経済観光課

TEL 42-1840

地元企業応援助成事業とは？

市内の中小企業者を対象に、国や北海道などから補助を受けた事業への上乗せ助成のほか、新規創業や新商品開発・事業拡大にかかる費用などを市が一部助成し、地元企業の様々なチャレンジを応援する事業です。

■例えば…

Q：商品開発や事業拡大し、販路を拡げたいと考えているのですが？

A：「**新商品開発・事業拡大支援助成金**」が活用できます。新商品の開発、事業拡大に繋がる設備整備、留萌産商品のPR活動に繋がる展示会等への出展費、自社HPの新規開設等費用に対して、対象経費の1/2、上限30万円から100万円までの助成を受けることができます。

Q：新たに起業したいと考えているのですが？

A：「**新規創業者支援助成金**」が活用できます。土地・建物取得費、改修費、設備導入費などが対象となり、対象経費の1/2、上限100万円の助成を受けることができます。このほか、お店の賃借料についても半年の間、1/2、上限30万円の助成を受けることができます。

Q：商店街に出店したいと考えているのですが？

A：「**商店街エリア出店(空き店舗活用)支援助成金**」が活用できます。対象は「新規創業者支援助成金」と同様ですが、対象経費の1/2、上限200万円の助成を受けることができ、お店の賃借料についての助成も受けることができます。

※注意事項：必ず、事業の着手前に申請をしてください。事業着手後の申請は無効となります。

■活用事例



事業者 **GLEN SOLAS**
店長 佐々木 奎太

【助成内容】サウナオープンに向けてのフィンランド製サウナストーブの購入
【事業者の声】 2022年6月に「RUMOI SAUNA CLUB オヴェネグ」の活動を開始し、道内で開かれるテントサウナのイベントに参加してきました。同時に、サウナの利用者としては苫前町や羽幌町に出掛けていて、留萌市内に

サウナがあればという思いが高まっていました。そんな中、オヴェネグのメンバーでもある光谷直也オーナーから、実家を改装してサウナを始めたいという話がありました。主な資金はクラウドファンディングで集め、助成金はフィンランド製サウナストーブの購入に活用しました。みんなが気軽にサウナを楽しむことができる場所を作ることができて、心から感謝しています。



地元企業応援助成事業に関するページ（市HP）QR▶

地元企業人材確保応援事業とは？

地元企業の人材確保と定着を促進するため、企業の魅力を市内・市外に発信する「企業情報紹介サイトの開設」と、企業と協力した「奨学金返還支援事業」を行っています。

●企業情報紹介サイト「はたらく！留萌びと」とは？

企業の特徴、求人の詳細、実際に働いている社員の声や企業の様子について、動画やインタビューを交えたページで、企業の特徴や魅力を伝えています。

■活用事例



事業者 株式会社 北交産業

代表取締役社長 沖田 謙司

【事業者の声】 弊社は、一般貨物自動車運送業を中心に、水産加工品を全国へ届ける物流サービスを展開しています。深刻なドライバー不足と高齢化を受けて、待っているだけでは人は来ないと考え、弊社の存在や魅力を広く知っていただくために「はたらく！留萌びと」への掲載を決めました。これは、弊社のSNS戦略の一つであり、大きな武器になっていると感じています。同業者からも載せたことについてお声掛けをいただき、弊社のイメージアップにつながったと感じています。今はスマホで仕事を探す時代ですので、サイトを通じて職場の魅力を感じていただきたいと思っています。



「はたらく！留萌びと」(HP) QR▶

●留萌市奨学金返還支援事業とは？

地元企業の人材確保及び定着を促進するため、従業員への奨学金返還を支援する地元企業に対し、助成を行っています。

■制度内容

- 支援金額 奨学金返還の1/2 (最大20万円/年)
- 支援期間 最長120ヵ月(10年間)
- 対象奨学金
 - ・独立行政法人日本学生支援機構の貸与型奨学金
 - ・地方公共団体等が貸与する奨学金など
- 対象従業員
 - ・登録企業に正規雇用従業員として雇用された方
 - ・高校等在学中に奨学金の貸与を受け、現在、計画的に返還又は返還を予定している方
 - ・奨学金返還期間中に留萌市内に住所を有し、市税の滞納がない方

■活用事例



事業者 株式会社 ネオリサイクル

代表取締役 小川 岳洋

【対象者】

・鈴木 太玖斗さん

【対象者の声】 岡山県の大学を卒業後、いずれはUターンして地元に戻ろうと思っていましたが、奨学金を受けて進学していたので、その返済に向けて支援制度などがなかったか調べていた時に、ホームページで留萌市の奨学金返還支援制度を知りました。

ほぼ全ての手続きを会社側がしてくれたので、自分としての手間は一切ありませんでした。自分が返還すべき奨学金を全て会社や市役所が負担してくれる形になったので、大変助かっています。

奨学金返還支援事業に関するページ(市HP) QR▶



企業の「変わりたい」と人材の「働きたい」を実現するため、地元企業応援助成事業、人材確保応援事業を積極的にご活用ください。



活用しよう！ お茶の間トーク

市の様々な計画や取り組みを、皆さんのもとへ伺って、分かりやすく説明する「お茶の間トーク」。行政をぐっと身近に感じていただくための、新しい対話のカタチをご紹介します。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809

「お茶の間トーク」とは？

▼お茶の間トークは市政について市民の「知る権利」を保障し、市政への関心を深め、意識啓発を図ることで皆さんの意見・要望を直接聞き取ることで、市民参加による市政振興を推進することを目的としています。

種類①出前トーク

皆さんからの申し込みを受けて市の取り組みなどの説明を行います。

種類②出張トーク

市の担当課がテーマを設けて説明会や意見交換会などを行います。

開催の目安（出前トーク）

- 時間：1 講座 30 分から1 時間程度
- 人数：5 人以上のグループ
- 会場：市内の会場をご用意ください

●「出前トーク」申込方法

①お茶の間トークメニューから聞きたいテーマを選ぶ

②日時・会場を決める

③開催希望日の2週間前までに政策調整課へ申し込む

※申込書は市ホームページからダウンロードできるほか、本庁舎2階・政策調整課窓口でも配布しています。

●「出前トーク」代表的なメニュー（全57種類の一部）

※これらは一例です。メニュー以外のテーマについても、お気軽にご相談ください。

【暮らし・環境】

- ①有害鳥獣で被害に遭わないために
- ②市税の基礎知識について学ぼう！
- ③きちんと理解しましょう「年金制度」
- ④教えて！地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」の活動
- ⑤水道料金で運営しています！

【保健・福祉】

- ①知って防ごう生活習慣病
- ②おいしく食べて、いきいき健康
- ③笑顔で健康！「特定健診・保健指導」
- ④おしえて「後期高齢者医療」
- ⑤介護保険制度について
- ⑥生活保護制度について

- ⑦障害福祉サービスってなに？
- ⑧高齢者の在宅福祉サービスについて
- ⑨高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」
- ⑩みんなで学ぼう認知症！

【教育・子育て】

- ①～妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援～子育て世代包括支援センターについて
- ②～地域とともにある学校づくりをめざして～「留萌市版 コミュニティ・スクール」について
- ③生涯学習ってなに？
- ④留萌沖三船遭難～終戦秘話～
- ⑤～子どもたちのスポーツ・文化芸

術活動に親しむ環境を確保するために～「中学校部活動の地域展開」について

【防災・防犯】

- ①防災意識を高めましょう！
- ②「賢い」消費者になりましょう！
- ③犯罪に巻き込まれないために

【身近な市政】

- ①留萌市応援寄附（ふるさと納税）について
- ②市の財政について
- ③情報公開制度と個人情報保護制度について
- ④港を知って、みなと・まちづくり
- ⑤地域公共交通について

皆さんの申し込みをお待ちしています！

お茶の間トークに関するページ（市HP）QR▶



QRの読み取り方

- ①スマホのカメラアプリを開く
- ②QRを画面に映す
- ③表示された文字を押す

3つの手順



くらしのお知らせ

後期高齢者医療制度の「資格確認書」の交付に関する取扱いが変わります



後期高齢者医療制度で現在交付されている「資格確認書」の有効期限は令和8年7月31日までですが、令和8年8月1日以降は、年齢とマイナ保険証の登録状況により「資格確認書」の交付に関する取扱いが変更となります。※マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用するものです。

【85歳以上の方（令和8年8月1日時点）】

- ・マイナ保険証の有無にかかわらず、「資格確認書」をお送りします。

【84歳以下の方（令和8年8月1日時点）】

- ・マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」をお送りします。
- ・マイナ保険証をお持ちの方には、「資格情報のお知らせ」をお送りしますので、医療機関を受診する際は、マイナ保険証をご利用ください。

【マイナ保険証の利用が難しい方へ】

- ・84歳以下でマイナ保険証をお持ちの方でも、マイナ保険証による受診が難しい場合は、申請により「資格確認書」の交付を受けることができます。

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

児童手当の現況届について



対 留萌市より児童手当を受給する方の内、0歳から高校卒業前までの子どもを養育している方（公務員は除く）

内 令和4年度より現況届の提出は原則不要となりましたが、公簿等にて状況の確認を行えない方については、例年通り現況届を送付しますので、期間内に必ず子育て支援課まで提出してください。

申 6月1日(月)～6月30日(火)まで（土・日曜日を除く）

問 市・子育て支援課

TEL 42-1808



くらし・手続き

「国民年金保険料」は納期限までに納めましょう



令和8年4月から令和9年3月分までの国民年金保険料は月額17,920円です。

保険料は、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、インターネットバンキングを利用した納付、前納割引制度がお得な口座振替もあります。

納期限までに納付がない場合は、電話や書面などで納付の案内を行っています。また、指定された期限が過ぎると延滞金が課せられるだけでなく、被保険者本人または連帯納付の義務がある方（世帯主および配偶者）の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除・猶予される制度があります。

問 市・市民課

TEL 42-1805

問 留萌年金事務所

TEL 43-7211

「国保脳ドック」を実施します



所 市内医療機関

（申し込みの際にお知らせします）

対 国保加入者のうち、昭和27年4月1日から昭和62年3月31日までに生まれた方（令和8年度で40歳～74歳の方）

※ペースメーカーを装着している方、脳疾患で治療中、経過観察中の方は受診できません。

定 35人（申し込み多数の場合は抽選）

費 5,000円

申 6月1日(月)～6月15日(月)まで（土・日曜日を除く）

※前年度、受診された方は申込できません。

問 市・市民課

TEL 42-1805

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

【中学生：英語・数学】

● 受講体験(英語または数学) 45分無料

【高校生：英語・数学・古典】

問 問い合わせ TEL 電話 FAX ファックス HP ホームページ Eメール

日 日程 所 場所・会場 対 対象 定 定員 費 費用 内 内容 申 申込

6月は「環境月間」です



- 日** 6月4日(木) 12:00～6月11日(木) 18:00
6月12日(金) 12:00～6月15日(月) 21:00
- 所** 留萌プラザ「まちなか賑わい広場」(11日まで)
中央公民館ロビー (12日から)
- 内** 環境の保全について、広く関心と理解を深めていただくため、6月に「環境パネル展」を開催します。環境パネル展では、環境の保全を呼び掛けるパネルの展示をはじめ、環境に優しい「環境石けん」の展示、試供品の提供などを行います。ぜひ、ご覧ください。
- 問** 市・環境保全課
TEL 42-1806



図書館からのお知らせ



- 乳幼児向けおはなし会 (おはなし玉手箱)
 - ・ 6月13日(土) 11:00～「おこあ」
 - ・ 6月27日(土) 11:00～「雨」
 - 児童センター出張おはなし会
 - ・ 6月3日(水) 15:20～会場：潮静児童センター
 - ・ 6月12日(金) 15:30～会場：東光小留守家庭児童会
 - ・ 6月18日(木) 11:20～会場：子育て支援センター
 - 休館日
 - ・ 6月1日(月)／8日(月)／15日(月)／22日(月)
 - ・ 26日(金)／29日(月)
- 問** 市立留萌図書館
TEL 42-2300
FAX 42-2303

経済センサスー活動調査を実施します



総務省と経済産業省は、令和8年6月1日現在で、「令和8年経済センサスー活動調査」を実施しています。

この調査は、事業所・企業の売上高など経理項目の把握に重点を置き、調査の結果については、国や地方公共団体における行政施策の立案や、民間企業における経営計画の策定など、社会経済の発展を支える基礎資料として広く活用されています。

調査書類は、国から郵送されるか、統計調査員がお伺いして直接配布されますので、ご協力をお願いします。

※回答をいただいた内容は、統計法により統計作成目的以外での使用が禁止されていますので、安心してご回答ください。

問 市・総務課
TEL 42-1801



イベント

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)



- 日** 6月17日(水)
13:00～16:00 (30分×6枠)
- 所** 保健福祉センターはーとふる
- 対** どなたでも参加可能
- 定** 6名 (先着順となります)
- 内** 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、金銭の貸借などの皆さんの相談に応じます。
- 申** 6月16日(火)までに電話で申し込みしてください
- 問** 市・市民課
TEL 56-5003



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きし様向) 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



おさがり広場を開催します

春夏物の乳幼児の衣服や制服など、まだまだ使える品物を無料で譲り合い有効活用しましょう。



- 日** 7月4日(土) 10:00～12:00
- 所** 保健福祉センター は一とふる 2階
多目的ホール
- 問** 市・子育て支援センター
- TEL** 42-4150

●おさがり品を集めています。

収集期間	5月11日(月)～6月26日(金) 平日 8:50～17:20 まで
収集場所	子育て支援センター(は一とふる内)
取扱品	乳幼児用品(春、夏衣類 160cmまで) ※下着は新品のみ 留萌市内の中学・高校の制服、入園入学用品(幼稚園の指定かばん、帽子など) 大型品(ベビーカー、チャイルドシートなど)

《注意事項》

- ・衣類は洗濯をして、サイズごとに分けてお持ちください。
- ・当日、引き取りの無かった物はお返す事になります。
- ・おもちゃや絵本類は取り扱いません。
- ・おさがり品を換金することは、固くお断りします。

募集

「市民活動振興助成金」をご活用ください



市では、市民活動を行う市民活動団体に対し助成金を交付しています。「市民活動」とは、不特定多数の利益の増進につながる活動のことで、以下の経費に対して助成を行っています。ただし、恒例で行われている事業などは、対象外となっていますのでご注意ください。

対象となる経費についての詳細に関しては下記へお問い合わせください。7月31日までに市・政策調整課へお申し込みください。

※申請期間内であっても助成金の予算額に達し次第、受付を終了いたします。ただし、予算額に達しない場合は、随時受付期間を延長いたします。

問 市・政策調整課 **TEL** 42-1809

区 分		助成額	助成率
NPO法人資格取得に係る経費		10～30万円 (1万円単位)	1/2 以内
市民 活動 奨励 事業	人材育成事業(リーダー養成講座・講習会など)	1～20万円 (1万円単位)	2/3 以内
	調査研究事業(先進地視察など) イベント開催事業(会場費、PR費用など)		
団体の新規立ち上げに係る費用		1～20万円 (1万円単位)	1/2 以内
既存の事業を拡大及び事業の立ち上げに係る経費			

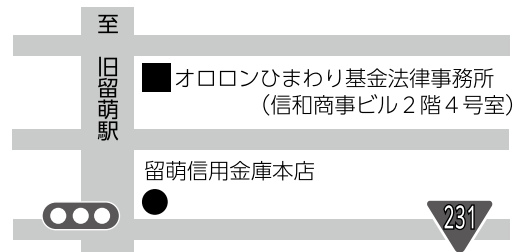
オロロンひまわり基金法律事務所

●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**

「留萌市芸術文化、スポーツ、全国大会、プロフェッショナル招へい・観戦等に係る助成金」を受け付けています



市では、下記助成金事業の申請を受け付けています。詳細については、お問い合わせください。

受付期間：随時受付

※芸術文化振興基金助成金とスポーツ振興基金助成金は、予算額に達し次第、終了となります。

●助成金対象および交付率・交付額

事業名	申請者	交付率・対象	交付額	
芸術文化振興基金助成金	芸術文化活動振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき上限10万円
	大会出場者派遣事業	個人・団体	全道大会(小・中・高校生・指導者) 1万円上限 全国大会(一般のみ) 2万円上限	
スポーツ振興基金助成金	スポーツ振興事業	団体	助成対象経費から事業収入などを控除した額の2分の1以内	1事業につき上限10万円
		個人・団体	会場使用料の2分の1以内(小・中・高校生)	
スポーツ大会選手派遣事業	個人・団体	会場使用料の2分の1以内(小・中・高校生)		
	個人・団体	会場使用料の2分の1以内(小・中・高校生)		
全国大会等遠征費助成金	全国大会への出場	個人・団体	対象者：小・中・高校生・指導者 交付額：助成基準額の実費相当額	
	国際大会への出場			
	全日本合宿への参加			
子どもたちのプロフェッショナル招へい・観戦等助成金	観戦等助成金	団体	交通費および入場料	1人につき上限5千円
	指導者招へい助成金		助成対象経費から事業収入などを控除した額の3分の2以内	1団体につき上限20万円

問 市・教育委員会生涯学習課

TEL 42-0435

i 市以外

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

7月1日(更生保護の日)から1カ月間は「社会を明るくする運動」強調月間です。

地域住民の連携を強め、犯罪や非行を抑制する力を増進することを目的として、啓発活動を行います。

●「社会を明るくする運動」主な活動

- ・街頭啓発活動
- ・児童生徒「作文・標語コンテスト」

問 留萌地区保護司会(留萌市・増毛町・小平町)
(留萌更生保護サポートセンター)

TEL 42-0055

飛鳥Ⅱ市民見学会を開催します



クルーズ客船「飛鳥Ⅱ」が寄港します。これを記念して、留萌市民の皆さんを対象とした船内見学会を開催いたします。

日 7月7日(火) 13:00～14:00

所 留萌港三泊ふ頭

対 市民

定 70名

費 無料

申 市ホームページ、町内回覧チラシにて、詳細をご確認の上、6月8日(月)までにご応募ください。(当日消印有効)。

問 市・経済観光課

TEL 42-1840

NPO法人
留萌観光協会

ホームページ
留萌で...

6月の観光施設情報

※内容が変更となる場合がございます
※必ず予めご了承ください

6月17日(水) 18:30～
郷土学習講座 第1回「大昔の留萌」
無料/事前申込(☎0164-43-6817)/定員20名

6月20日(土) ハートランドカフェOPEN!
営業期間: 6月20日～9月23日/定休日(水)
※定休日トイレ・展望室は開放しております(9:00～17:00)

4回開催
気になる回だけでもOK!

観光施設6カ所/
留萌市スタンプラリー
キャンペーン実施中

道の駅
留萌るもい

管理棟 営 9:00～17:00
2階 人工芝で気軽にモルック体験

屋内交流・遊戯施設
ちゃいるも 営 9:00～18:00
「土日・祝日の天気の穏やかな日」限定!
入口にKAZUMOちゃん大型バルーン登場

7.16
OPEN アウトドア・アクティビティ拠点施設

労働保険の申告・納付手続きが必要です



労働保険の保険料は、「労働保険の保険料の徴収等に関する法律」に基づき、事業主の方に、毎年度6月1日から7月10日までの間に申告・納付の手続きを行っていただく必要があります。

労働保険の年度更新ではインターネット上で手続きを行う電子申請が利用できます。

年度更新の時期は受付窓口が大変混み合いますが、電子申請を利用すれば、事業主の方々は窓口にお越しただく必要はなく、自宅やオフィスから24時間いつでも手続きができるのでおすすめです。

- ☎ 保険更新期間：6月1日(月)～7月10日(金)まで
- ☎ 留萌労働基準監督署
- ☎ 42-0463

(公社) 北海道栄養士会留萌支部研修会を開催します

(公社) 北海道栄養士会留萌支部で研修会を実施します。栄養士以外の皆さんにも聞いてもらいたい内容です。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

- ☎ 6月27日(土) 13:30～16:00 (受付 13:15～)
- ☎ 留萌市保健福祉センターはーとふる (2階多目的ホール)
- ☎ 栄養士会会員無料、非会員・一般 1,000円
- ☎ 講演：「仮・災害時の栄養食生活支援について」
講師：留萌振興局保健環境部保健行政室 渡邊 健司 氏
- ☎ 情報提供：「仮・2026年度の診療報酬改定について」
発表者：留萌市立病院栄養管理課 千葉 真司 氏
- ☎ 北海道栄養士会留萌支部
- ☎ 0164-53-2174 (増毛町立増毛小学校 笹嶋)

「人権擁護委員の日」特設相談所を開設します



人権擁護委員は、離婚相談や家庭内の問題、借地借家、隣近所の問題など幅広い内容について相談に応じます。

6月1日の「人権擁護委員の日」にちなんで、特設相談所を開設します。無料で相談ができ、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

●留萌市には、法務大臣が委嘱した下記の人権擁護委員がいます。

- ・松本 衆司 氏 (まつもと しゅうじ)
- ・戸水 正三 氏 (とみず しょうぞう)
- ・伊端 久枝 氏 (いばた ひさえ)
- ・佐賀 稲子 氏 (さが いねこ)
- ・中村 仁美 氏 (なかむら ひとみ)
- ・窪田 美雪 氏 (くぼた みゆき)
- ・笠原 昌史 氏 (かさはら まさふみ)

- ☎ 旭川地方法務局留萌支局
- ☎ 42-0492

道営住宅の入居者を公募します



- ☎ ●申込書配布期間
6月8日(月)～6月17日(水)
- 受付期間
6月15日(月)～6月17日(水)
- ☎ 留萌振興局建設指導課 (庁舎3階)
- ☎ 住宅に困窮している方
公営住宅法に定める収入基準に該当する方
過去に道営住宅での未納家賃等が無いこと
- ☎ 応募が募集戸数を上回った場合、抽選で決定
- ☎ 留萌振興局留萌建設管理部建設指導課
- ☎ 42-8451

●一般世帯用

団地名	建設(改善)	募集住戸		
		間取	住戸面積	月額家賃
野本 30号棟	S52 (H14)	3LDK (304)	70.1m ²	19,400～38,000円
高砂 36号棟	H5	3LDK (204)	74.9m ²	22,100～43,400円
野本中央 C棟	H10	2LDK (113)	63.0m ²	18,900～37,100円
野本中央 C棟	H10	3LDK (313)	73.8m ²	21,900～43,000円
サンセット留萌 B棟	H25	2LDK (309)	58.5m ²	18,800～36,800円

●単身者用

団地名	建設(改善)	募集住戸		
		間取	住戸面積	月額家賃
泉 27号棟	S49 (H16)	2DK (203)	49.9m ²	13,300～26,200円
泉 28号棟	S50 (H15)	2DK (103)	49.4m ²	13,900～27,300円

●子育て世帯用

団地名	建設(改善)	募集住戸		
		間取	住戸面積	月額家賃
サンセット留萌B棟	H25	2LDK (109)	58.5m ²	18,800～37,000円

からだすこやか ころこイキイキ

健康ひろば



6月14日の
日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎42-1660 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。

■プチ健診をうけてみよう■

～将来の大きな病気を防ぐための超重要習慣～

令和7年秋以降、留萌地方に減塩注意報が発令しています。健康づくり道民調査では1日13.3g（男性7.5・女性6.5g未満が目標）も摂取していると報告しています。ご存じのとおり、塩分の過剰摂取は高血圧や動脈硬化を促進させます。高血圧は心臓に負担をかけ不整脈のリスクを高め、動脈硬化からは心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こします。

上記の病気の初期状態はほとんどの方に自覚症状がなく、身体に異変を感じた時には進行している場合が多いです。一般的に病院は「病気になってから行くもの」と思っていませんか？

これからは「病気にならないために行くもの」と考えてはどうでしょう。

国民的アニメ「サザエさん」で登場する磯野波平が54歳であることはご存じでしょうか？

現在の75歳くらいに想定される威厳を感じますよね。連載当時の定年設定が55歳なので不思議ではありませんが、それだけ今の社会は健康で若々しい方が多くいます。実際に元気な老後を過ごしている方も多と思います。

高血圧や動脈硬化は初期症状が乏しいので、自分では気づけないものです。留萌市立病院では申し込み簡単で予約不要の「プチ健診」を実施しています。中でも40歳以上であれば眼底検査をお勧めしています。ちよっぴりまぶしい検査ですが両眼たったの1分で眼底写真が撮れます。痛みもなく超簡単、眼の病気以外にも眼の奥の血管を撮影するので、高血圧や動脈硬化の把握にもなるのです。自分では気づけない異常を無症状のうちに見つけるのが健診最大の利点なのです。

留萌市立病院 視能訓練士
大川 和洋



留萌市立病院

なんとなくの不安を
ちよっとの安心に

留萌市立病院の
プチ健診

月・金15時
まで
（月曜日のみ）
0164-49-1011



問 留萌市立病院

TEL 49-1011

▲留萌市立病院のホームページ QR

三省堂書店を応援し隊 ★ インフォメーション

6月の
催し

大人のためのお話し会

日 6月9日(火)18:30~

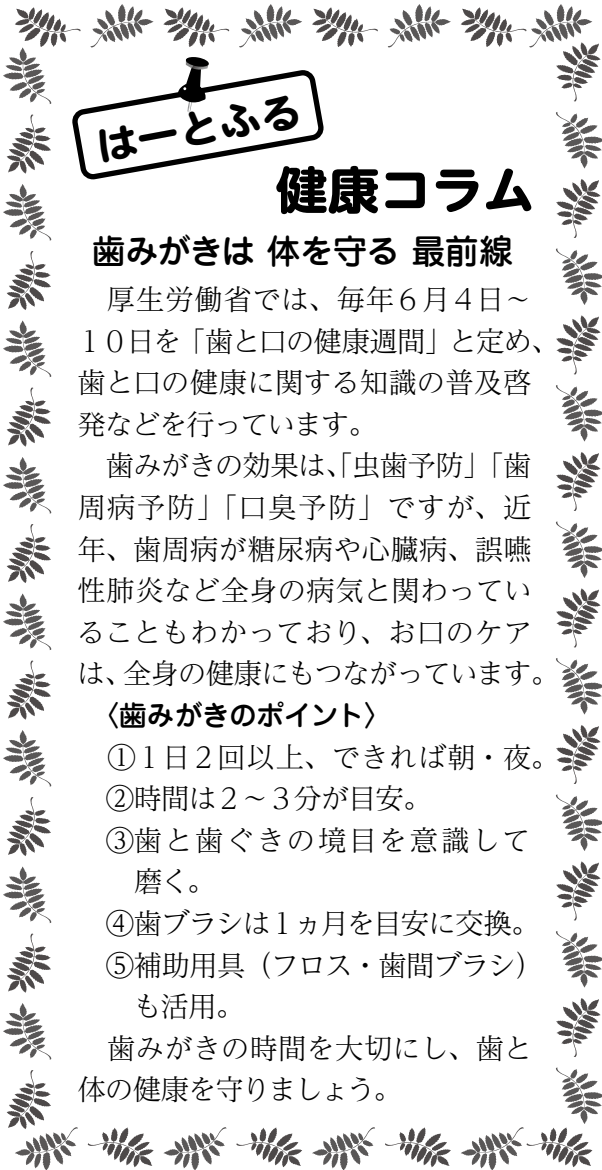
所 留萌ブックセンター

こどものためのおはなし会

日 6月28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

歯みがきは 体を守る 最前線

厚生労働省では、毎年6月4日～10日を「歯と口の健康週間」と定め、歯と口の健康に関する知識の普及啓発などを行っています。

歯みがきの効果は、「虫歯予防」「歯周病予防」「口臭予防」ですが、近年、歯周病が糖尿病や心臓病、誤嚥性肺炎など全身の病気と関わっていることもわかっており、お口のケアは、全身の健康にもつながっています。

〈歯みがきのポイント〉

- ① 1日2回以上、できれば朝・夜。
- ② 時間は2～3分が目安。
- ③ 歯と歯ぐきの境目を意識して磨く。
- ④ 歯ブラシは1ヵ月を目安に交換。
- ⑤ 補助用具（フロス・歯間ブラシ）も活用。

歯みがきの時間を大切に、歯と体の健康を守りましょう。

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。

3日(水)	1歳6カ月児 (R 6年 11月生まれ)
10日(水)	5 歳 児 (R 3年 8月～9月生まれ)
17日(水)	3 歳 児 (R 5年 5月生まれ)
24日(水)	4 カ月 児 (R 8年 2月生まれ) 9 カ月 児 (R 7年 8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。

4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)】

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。

4日(木)	9:30～11:30	
-------	------------	--

※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



【6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 ▶

6日(土) 9:30～11:30	るもい基礎老年医学講座⑤「認知症」 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
6日(土) 13:00～14:30	市民 B L S (一次救命処置) と A E D 体験講習会
23日(火) 13:30～15:30	認知症サポーター養成講座&駅カフェ 13:30～講座 講師:留萌市市民健康部保健医療課 課長 坂本 和幸 14:30～駅カフェ 「ワクワク! ミニゲームで楽しもう」
27日(土) 13:00～14:00	マンスリー健康講話「これからの医療はどう変わる?～医療費・病院・薬局と私たちの生活～」 講師:北海道ファーマライズ(株) 留萌大町薬局 薬局長 管理薬剤師 吉田 龍 氏

◀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。

ささき ひろあき
篠木 宏明

和歌山県和歌山市出身

令和8年4月より留萌魅力
発信編集長として活動して
います！

ミッションはずばり
【留萌の魅力为全国へ！】



この留萌市が魅力あふれるまちであることは、私よりも留萌に住む皆様の方が理解しているでしょう。

その皆様の思う魅力を形にして全国に届ける。そして留萌を人の力で盛り上げる。

これが私のミッションです。
具体的な活動内容については

YouTube や Instagram といった様々な媒体を利用した発信です。
発信内容については一任されておりますのでもしかしたら今これを読んでおられるあなたの元にも取材に行くかもしれません(笑)

その時はぜひ快く応じていただければ嬉しい限りです！

まだ留萌に来て日は浅いですが既に発信したいことはたくさんあります。

北海道って本当に二重扉なんだとか、ふきのとう普通に生えてるの凄いや、4月に雪が見れるなんてとか色々です。

皆様きっと「え、そんなこと？」と思ったでしょう。

そう！まさにそれです。その皆様にとっては当たり前かもしれませんが外の人間から見ればどこか違和感がある。



それこそが留萌の魅力なのだと思います。市民の皆様がまだ認識すらしていない魅力をこれからばんばん発信していければと思っております。

もし「これネタにならないかな？」みたいなのがあればご一報ください！

電子メール furusato@e-rumoi.jp (地域振興部 ふるさと納税課)

留萌市地域おこし協力隊
活動日記

VOL.13

SNSで
活動内容を
発信中！



Facebook
(協力隊)



instagram
(アウトドア)

留萌市情報アンテナ



市長と フリートークを 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、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



人口と世帯数

令和8年4月末現在

・総人口	17,337人	(-26人)
・男	8,416人	(+1人)
・女	8,921人	(-27人)
・世帯数	10,224世帯	(+27世帯)

※()内は前月比

人口動態

令和8年4月末現在

・出生	5人	・転入	297人
・死亡	19人	・転出	312人

納税について

●今月納期の市税	・固定資産税	1期
	・軽自動車税	全期
		納期限 6月1日(月)



お茶の間トーク

気軽にお申し込みください

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。

防災や認知症予防に関する講座など、多種多様なメニューを用意しています。興味のあるテーマをぜひ探してみてください。

お申し込み・お問い合わせは、政策調整課（☎42-1809）へご連絡ください。



「6月の粗大ごみ収集日」

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、東幌

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時までにご連絡ください。

留萌南部衛生組合

☎43-2555/43-2588

ごみ収集日に関するページ(市HP)QR



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

■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

■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

社会教育に関すること
教育委員会生涯学習課
☎42-0435

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

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

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》

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



市HP



電子メール
kikaku@e-rumoi.jp

子どもの頃のあの「できた!」の感覚。
小さな「できた!」が、
やがて大きな「できた!」になっていく。
たくさんの失敗も大切な経験になる。
そして、「できた!」の積み重ねが、
新しいイノベーションを生み出すのだ。

もっともっと、
つぎの「できた!」にチャレンジしよう!

「成功の反対は、失敗じゃない。
チャレンジしないことだと思う。」

つぎへ。つぎへ。つぎへのイノベーション。
Forever challenge

NTT EAST GROUP

K25-05658 [2605-2704]

電話網をつなぎ、光ファイバー網を張り巡らせて、コミュニケーションの進化を実現してきたNTT東日本グループ。いま、IOWNなどの先端技術を活用し、地域とともにさまざまな分野でイノベーションを起こすという新たな挑戦に取り組んでいます。

■監修・発行 留萌市政調整課

TEL 42-1809 FAX 43-8778

■編集・印刷 株式会社留萌新聞社

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～

みんなでか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

「6月はモルックを楽しもう」

6/13(土)モルック☆るもいリーグ
6/28日ビーチモルックinゴルフ

道の駅るもい公式▲

エフエムもえるメンバーズクラブ (FMC) に入会しませんか?

自分のラジオ番組を作ってみよう!

自分のラジオ番組を制作放送することができます。

詳しくはエフエムもえるへ!

エフエムもえる FMC ページ▲

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**