

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 / 留萌中学校体育大会

特集1 / 令和8年度の主要施策と予算

特集2 / 留萌市応援寄附の運用状況

2026 **7** NO.820
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

令和8年度の 主要施策と予算

市では、心豊かなまち「るもい」の実現に向け、第6次留萌市総合計画のテーマのもと皆さんの期待と信頼に応えることができる市政運営に取り組んでいます。

問 市・政策調整課 TEL 42-1809 / 問 市・財務課 TEL 56-0025

令和8年度の主要施策

第6次留萌市総合計画「6つの基本政策」

● 産業・港・雇用

地域経済の循環と成長を促進するため、地元企業の成長支援や雇用創出、一次産業の振興に取り組みます。また、留萌港の機能強化やGX産業の誘致、再生可能エネルギーの活用を通じて、新たな産業基盤の構築と地域経済の活性化を図ります。

● 観光・交流

留萌の自然、食、文化などの地域資源を活用し、交流人口・関係人口の拡大を図ります。道の駅を核としたアウトドア観光の推進やクルーズ船寄港への対応、大学連携、ふるさと納税の強化を通じて、地域の賑わいと経済活性化につなげます。

● 健康・福祉

地域センター病院を核とした医療提供体制の確保と、市民の健康寿命の延伸を目指します。高齢者や障がい者への支援体制の充実、地域福祉計画の推進、地域コミュニティ活動の支援を通じて、誰もが安心して暮らせる地域社会を築きます。

● 教育・子育て

妊娠・出産から教育まで切れ目のない支援を充実させ、子どもたちの健やかな成長を支えます。こども家庭センターの整備、小学生給食費の無償化を進めるとともに、教育環境の充実や郷土愛を育む教育活動を推進します。

● 防災・防犯

市民の生命と財産を守るため、防災意識の向上や減災対策の強化に取り組みます。道路・橋梁・河川の適切な維持管理や消防体制の充実を進めるほか、防犯活動や交通安全対策、ヒグマ対策を推進し、安全・安心な地域づくりを進めます。

● 環境・都市基盤

持続可能なまちづくりを目指し、公共交通、上下水道、道路・除排雪などの社会基盤整備を計画的に推進します。あわせて、ごみの適正処理や環境美化、景観保全に取り組むとともに、利便性の高い都市環境の形成を進めます。

基本政策 産業・港・雇用

目指す姿 「地域産業の活性化と起業の促進、働きやすい環境づくり」

継続 地元企業応援助成金…(1,340万円)

地域経済・雇用・まちづくり等において重要な役割を担う地元企業者の様々な事業活動や人材確保・育成等に対し助成します。

新規 地域経済循環分析・推進事業…(380万5千円)

本市の経済的な強みや弱みを客観的に抽出するための「地域経済循環分析調査」を実施し、その結果を今後の経済施策につなげていくため、地元の経済人、商工経済団体、金融機関、学識経験者等の専門家と構成する「地域経済循環推進会議」において議論します。

継続 地元企業人材確保応援事業…(247万2千円)

地元企業の多くが人手不足を課題として挙げている中で、地元企業の人手不足の解消を図るため、奨学金返還支援や合同企業説明会の開催、地元企業紹介サイトによる地元企業の魅力発信を行います。

継続 移住応援助成事業…(328万円)

目標に向かって意欲的に取り組むために留萌市へ移住した学生とその家庭に対し、引っ越し費用及び家賃の一部を助成するほか、留萌市へ移住した学生を受け入れている下宿を営む事業者に対し、運営費を支援します。

新規 るもい定住促進・住環境向上支援助成金…(4,600万円)

本市の都市計画や環境施策等と連動した4つの重点助成メニューを創設し、市内施工業者への発注を対象とした、住宅の新築・中古住宅の購入及び住宅改修等に要した経費の一部を支援します。

基本政策 **観光・交流**

目指す姿 「魅力あふれる留萌ブランドの発信とおもてなしの向上」

新規 全国道の駅シンポジウム連携事業委託料…(300万円)

全国道の駅シンポジウムの開催にあわせ、本市が推進する「アウトドア・アクティビティ」と親和性の高い体験型・滞在型観光モデルとして、キャンピングカー宿泊イベント等を実施します。

新規 アウトドア商品等開発事業…(230万円)

地域プロジェクトマネージャーを核とした推進体制のもと、ビジターセンター等で実際に販売を行うツアー商品のパッケージ化と、体験に付随する独自のアウトドアグルメの商品開発を一体的に実施します。

継続 客船寄港歓迎事業…(324万2千円)

留萌の認知度の向上や交流人口の拡大を図るため、飛鳥Ⅱ・Ⅲの客船寄港に合わせて歓迎セレモニー、留萌市及び管内町村による物産展、船内の市民見学会などを開催します。

基本政策 **健康・福祉**

目指す姿 「市民の自発的な課題解決と安心した地域福祉・地域医療の充実」

継続 住民組織運営助成金…(969万6千円)

住民組織の自主活動の促進を図るため、地域における住民組織の行政協力、街路灯及び会館維持費等の一部を助成します。

継続 带状疱疹予防接種助成事業…(650万2千円)

带状疱疹の発症を未然に防ぐため、50歳以上の市民を対象に、任意接種として行われる予防ワクチンの接種費用の一部を助成します。

継続 看護師等修学資金貸付事業…(2,178万円)

市内の看護師等の確保に資することを目的に、看護師等養成機関に在学する者で、将来、市内に居住した上で、市内医療機関等において看護師等の業務に従事しようとするものに対し、修学資金を貸し付けます。

継続 子ども医療無償化事業…(4,169万7千円)

子育て世帯の経済的負担を軽減し、安心して医療を受けられる環境を整えるため、市独自の助成により高校生以下の入院及び、通院医療費(保険適用分)を無償化します。

基本政策 教育・子育て

目指す姿 「学校・家庭・地域が連携した教育と子育て環境の充実」

継続 るもいECタイム事業委託料…(1,217万5千円)

小学校1・2年生からの英語に親しむ教育活動として、3・4年生への外国語活動へスムーズにつながるため、コミュニケーションを図る素地となる資質・能力を育成するとともに、教職員の負担軽減や働き方改革にも寄与することを目的とし、派遣教員1名及び市ALT1名による英語の教育活動を実施します。

継続 学校給食地元食材活用事業委託料…(481万4千円)

食料の生産や流通及び消費に加え、子どもたちの伝統的な食文化についての正しい理解を深めるため、地元食材を使用した給食を提供します。

継続 寺子屋・るもいっこ事業…(322万3千円)

地域や各団体、企業と連携しながら、「るもいの宝」である子どもたちが、ふるさとを愛し、勉強や遊び、体験などを通じて自ら考え行動し、将来の夢を育むことができるよう「地域が育む学び舎」として、学びのひろば、体験活動、工場見学等を実施します。

継続 全国大会等遠征費助成金…(300万円)

子どもたちの技術力向上と夢へのチャレンジを支援するため、全国大会や全日本合宿、国際大会等への参加にかかる費用の実費相当額を助成します。

継続 子どもたちのプロフェッショナル招へい・観戦等助成金…(100万円)

子どもたちが現在取り組んでいるスポーツや文化活動などにおいて、トップアスリート等の卓越したパフォーマンスを身近に感じてもらう機会を創出するため、プロスポーツの試合観戦等にかかる交通費及び入場料の一部や、元プロ選手やプロ選手等への指導歴のある者から、指導を受ける際の費用の一部を支援します。

継続 温水プール利用促進事業…(297万円)

利用者の満足度向上とぶるもの利用促進を図るため、一般開放日の拡大や水泳教室の強化、子どもを対象とした浮き輪コーナーや遊具を設置します。

継続 音楽合宿のまち「るもい」事業…(432万8千円)

地元の子どもの技術力向上や地域間交流を推進するため、音楽合宿を希望する学校や団体に対して、宿泊や施設使用等に係る費用を支援します。

新規 小学校給食費無償化事業負担金…(4,010万1千円)

子育て世帯への経済的負担軽減を目的として、国の交付金を上回る食材費相当分を市が独自に支援しながら、小学生の学校給食費を無償化します。

継続 中学校給食費保護者負担軽減支援金…(806万5千円)

子育て世帯への経済的負担軽減を目的として、中学生の学校給食の食材値上がり相当額を支援し、また、第3子目以降の学校給食費を無償化します。

継続 留萌高等学校教育振興支援事業…(1,374万3千円)

留萌高校教育振興会に対し、留萌高校で使用する学習教材プログラム実装、学力向上、進路実現に向けた取組を支援するほか、模擬試験や検定を受ける費用等の1/2を補助する。さらに、高校間口の維持・確保に向けた取組として、高校の魅力発信を強化するための様々なPR事業及び部活動への支援を行います。

新規 子育て世帯訪問支援事業…(373万6千円)

訪問支援員が、家事や育児に対して不安や負担を抱える子育て世帯、妊産婦、ヤングケアラー等がいる家庭の居宅を訪問し、食事の準備、洗濯、居室の掃除などの日常生活支援及び、育児支援、乳幼児の授乳・オムツ替えの補助など、適切な養育環境への助言等を実施します。

新規 乳児等通園支援事業…(111万6千円)

乳児又は幼児であって満3歳未満のものに適切な遊び、及び生活の場を与えるとともに、心身の状況及び養育環境を把握するため、当該保護者との面談並びに当該保護者に対する子育てについての情報の提供、助言その他の援助を行います。

継続 多子世帯保育料無償化補助金…(2,138万1千円)

18歳未満の子どもがいる世帯について、3歳児未満の第2子以降の保育料について無償化します。

基本政策 防災・防犯

目指す姿 「一人ひとりの安全意識の向上と地域のつながりの一層の強化」

継続 防災備蓄品・資機材整備事業…(600万円)

「留萌市防災備蓄計画」に基づき、災害発生時における食糧や物資及び、応急対策活動を円滑に行うための防災資機材を計画的に整備します。

継続 町内会街路灯設置等事業費補助金…(352万2千円)

町内会の負担軽減や、防犯力向上、通行の安全保持を目的とし、町内会が管理する街路灯の設置・維持に対して補助金を交付します。

基本政策 環境・都市基盤

目指す姿 「都市機能の効率的な集積と地域資源の利活用」

継続 空家等適正管理事業…(790万3千円)

空き家を適正管理するため、空き家所有者に対する啓発や、特定空き家については、略式代執行により市が解体を行います。

新規 有害鳥獣駆除事業(ヒグマ春期管理捕獲分)…(252万3千円)

市街地周辺におけるヒグマの生息域の拡大防止及び、出没抑制のため、ヒグマの春期管理捕獲を実施します。

継続 海洋再生可能エネルギー発電等調査研究事業…(194万5千円)

将来的に留萌沖の一般海域での洋上風力発電事業を実施するため、促進区域の指定及び基地港湾の指定を目指し、国内の海洋再生可能エネルギー発電事業の先進地における取組状況の調査・研究を行います。

継続 高齢者市内バス無償化事業…(1,935万6千円)

高齢者の社会活動の参画促進及び公共交通の利用促進を図るため、留萌市内に住所を有する満70歳以上の高齢者が市内バス路線を利用する際の運賃を無償化します。

基本政策 その他の事務

新規 まちなか対話推進事業…(14万9千円)

市長が各地域へ出向き、市民の生の声や要望を直接聴取するとともに、自由に意見交換できる機会を創出します。

継続 地域プロジェクトマネージャー配置事業…(755万8千円)

アウトドア観光の着実な推進に向け、関係者や関連機関との橋渡し役となる地域プロジェクトマネージャー1名を任用します。

▶ 令和8年度主要施策
一覧に関するページ
(市HP)QR



令和8年度の予算

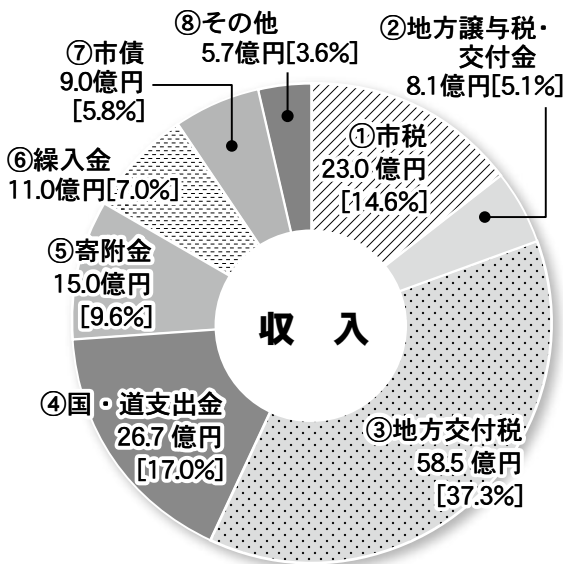
▼令和8年度当初予算は、市長改選期に伴い、市民生活や行政サービスを継続するための必要最低限の経費を計上した「骨格予算」としてスタートしました。

このたび、市議会第2回定例会において、市政執行方針に基づく主要事業を本格的に盛り込んだ「肉付け予算（第3号補正予算案）」が議決されました。

長期化する物価高騰への対応として各種行政経費が増加する中、市税や地方交付税などの一般財源を的確に見込むとともに、財政調整基金の繰り入れや留萌市応援基金を有効に活用した予算編成としています。今後も社会情勢の変化に迅速に対応しつつ、中期財政計画に基づく財政規律を堅持し、持続可能な財政運営を進めていきます。（※掲載している数値は、肉付け後の予算額です。）

●令和8年度 一般会計予算

総額 157億470万円（前年度比+1億4,285万円）[0.9%増]

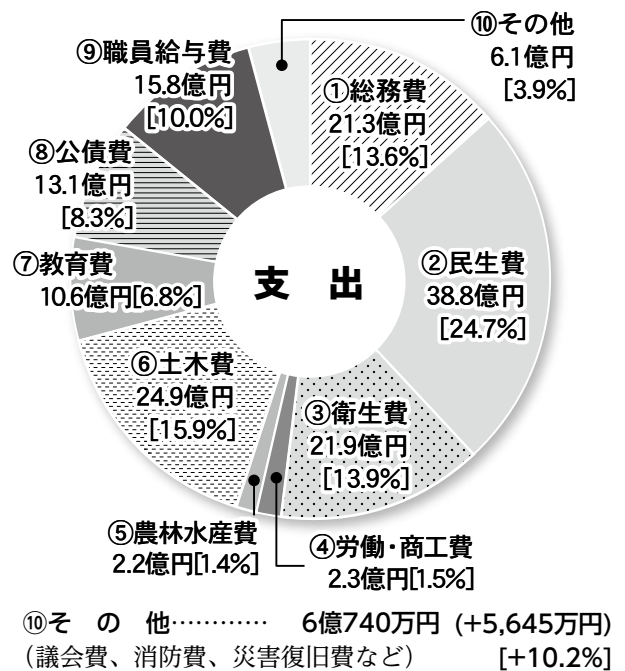


【収入】

①市税	22億9,854万円	(+7,986万円)
(市民税、固定資産税など)		[+3.6%]
②地方譲与税・交付金	8億1,440万円	(+6,612万円)
(国税に対して一定の割合で国から交付)		[+8.8%]
③地方交付税	58億5,200万円	(+1億1,900万円)
(市の財政力に応じて国から交付)		[+2.1%]
④国・道支出金	26億6,760万円	(-1億4,811万円)
(国、道からの負担金、補助金)		[-5.3%]
⑤寄附金	15億円	(-1,420万円)
(ふるさと納税による市への寄附)		[-0.9%]
⑥繰入金	11億183万円	(-8,775万円)
(基金の取り崩し)		[-7.4%]
⑦市債	9億390万円	(+1億1,640万円)
(市の借入金)		[+14.8%]
⑧その他	5億6,643万円	(+1,153万円)
(使用料、手数料など)		[+2.1%]

【支出】

①総務費	21億3,433万円	(-1億8,679万円)
(総務管理、徴税、ふるさと納税経費など)		[-8.0%]
②民生費	38億8,459万円	(+4,637万円)
(子育て支援、障がい者福祉、生活保護など)		[+1.2%]
③衛生費	21億8,561万円	(+312万円)
(各種健診(検診)、予防接種、ごみ処理など)		[+0.1%]
④労働・商工費	2億3,419万円	(-56万円)
(雇用対策、観光振興、地域経済対策など)		[-0.2%]
⑤農林水産業費	2億2,173万円	(+1,596万円)
(農林水産業支援など)		[+7.8%]
⑥土木費	24億9,322万円	(+1億3,836万円)
(道路整備、公園・市営住宅管理など)		[+5.9%]
⑦教育費	10億6,111万円	(+1,099万円)
(小・中学校運営、スポーツ・芸術文化振興など)		[+1.0%]
⑧公債費	13億654万円	(+818万円)
(借入金の返済金)		[+0.6%]
⑨職員給与費	15億7,598万円	(+5,077万円)
(市職員の給与、退職手当など)		[+3.3%]



令和8年度 各会計別予算

会計区分		令和8年度予算額（前年度比）	市債残高（見込み）	
			令和7年度末	令和8年度末
一般会計		157億470万円（＋ 1億4,285万円）	127億5,901万円	124億6,147万円
特別会計	国民健康保険事業会計	17億6,138万円（－ 3,682万円）	－	－
	後期高齢者医療事業会計	5億3,529万円（＋ 1億706万円）	－	－
	介護保険事業会計	21億6,159万円（＋ 6,560万円）	－	－
	港湾事業会計	1億3,363万円（＋ 1,545万円）	4億3,553万円	3億9,555万円
企業会計	下水道事業会計	18億352万円（－ 1億7,802万円）	63億5,142万円	62億183万円
	水道事業会計	13億8,397万円（＋ 1億9,363万円）	33億8,376万円	36億4,485万円
	病院事業会計	68億5,646万円（－ 3億2,857万円）	45億6,049万円	48億3,195万円
合計		303億4,054万円（－ 1,882万円）	274億9,020万円	275億3,565万円

（各会計ごとに四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。）

主な基金残高状況

▼市では、年度間の財源調整や市債の返済、公共施設の整備などのための財源として、16種類の基金を設けています。

基金名	令和6年度末 残高	令和7年度末残高（見込み）[最終予算]			令和8年度末残高（見込み）		
		取り崩し	積み立て	残高	取り崩し	積み立て	残高
財政調整基金	21億1,218万円	2億1,143万円	1億4,667万円	20億4,742万円	4億2,422万円	508万円	16億2,828万円
減債基金	1億5,380万円	3,392万円	2,101万円	1億4,089万円	3,029万円	27万円	1億1,087万円
公共施設 整備基金	21億5,107万円	1,990万円	2億5,781万円	23億8,898万円	1,387万円	435万円	23億7,946万円
留萌市応援基金	16億3,626万円	6億2,266万円	8億2,963万円	18億4,323万円	5億4,413万円	7億4,414万円	20億4,324万円
その他	3億6,933万円	7,553万円	3,021万円	3億2,401万円	8,932万円	2,819万円	2億6,288万円
合計	64億2,263万円	9億6,344万円	12億8,534万円	67億4,453万円	11億183万円	7億8,203万円	64億2,473万円

（各基金ごとに四捨五入しているため、合計と一致しない場合があります。）

各基金の設置目的

- ・財政調整基金 …… 年度間の財源の不均衡を調整するための基金
- ・減債基金 …… 市債償還の財源とするための基金
- ・公共施設整備基金 …… 公共施設整備の財源とするための基金
- ・留萌市応援基金 …… 留萌市応援寄附金（ふるさと納税等）を積み立てた基金
- ・その他 …… 社会福祉振興基金や芸術文化振興基金、スポーツ振興基金など

▼令和8年度予算
に関するページ
(市HP)QR





数の子
特集

留萌市応援寄附の運用状況

市では、「ふるさと・るもいの応援団」からの寄附を活用しながら、さまざまな事業に取り組んでいます。

問 市・ふるさと納税課 TEL 56-5001

「若者たちが萌えるまち」留萌市応援寄附

令和7年度は、寄附件数が延べ10万548件（個人10万530件、団体18件）、総額15億8,724万5,913円となりました。なお、地域別では、道内4,618件、道外9万5,930件でした。

【温かいメッセージが応援者から届きました（一部を抜粋）】

ツーリングで留萌の綺麗な景色をみて、寄附を思いつきました。／JR留萌本線の廃線を寂しく思う一人です。名産の幸多い土地だと思いますので、今後とも活気あることを願います。／釣りでよくお邪魔してます。南岸壁のトイレの整備有難うございました。いつも利用させていただいているので、何かの形でお礼が伝えられたらと思い、ふるさと納税を利用させていただきました。／留萌がもっと豊かなまちになり、みなさんが幸せになれるように頑張ってください。ほか

● 留萌市応援基金の状況(令和7年度実績)

寄附事業の区分（略称）	令和6年度末	令和7年度		合計
	累計額	活用金額	積立可能額	
(1) 萌える若者たちのまちづくり	8,354万9,560円	1,844万4,166円	3,315万9,445円	9,826万4,839円
(2) ふるさとのお海づくり・里山づくり	2億2,001万2,735円	2,420万4,185円	5,420万3,023円	2億5,001万1,573円
(3) ニシン文化の継承	5,686万1,476円	34万1,000円	1,482万1,443円	7,134万1,919円
(4) 食のブランド化、食育	7,817万5,798円	0円	1,784万9,238円	9,602万5,036円
(5) 健康で輝きのある元気づくり	2,553万4,494円	106万3,200円	771万4,049円	3,218万5,343円
(6) 安心して暮らせる地域医療づくり	1億1,159万7,051円	3,104万9,045円	3,469万3,532円	1億1,524万1,538円
(7) こどもの健全な育成	2億4,153万1,907円	5,757万5,676円	8,670万4,997円	2億7,066万1,228円
(8) 市長が特に必要と認める重点事業	7億0,248万8,187円	3億1,569万1,460円	5億0,936万8,073円	8億9,616万4,800円
スポーツを通じて子ども達を応援	1億1,650万7,632円	931万5,301円	4,688万5,219円	1億5,407万7,550円
基金運用益	-	-	256万6,848円	256万6,848円
新型コロナウイルス感染症対策	2,761万8,998円	20万6,082円	0円	2,741万2,916円
基金運用益	-	-	4万6,464円	4万6,464円
前各号に掲げる事業の他	-	-	86万5,030円	86万5,030円
合計	16億6,387万7,838円	4億5,789万0,115円	8億0,887万7,361円	20億1,486万5,084円

※令和7年度（2025年度）中の寄附金から、返礼品や返礼品の送付に係る経費を差し引いた金額と基金積立金により得られた運用益を基金への積立可能額としています。

企業版ふるさと納税は、件数12件・220万円の寄附を受け入れ、全額事業へ充当しています。

新型コロナウイルス感染症対策、前各号に掲げる事業の他は応援基金とは別に積み立てます。

市では、「留萌市応援寄附金（ふるさと納税）返礼品」への提供を希望する協力事業者（市内に本社または支社などがある事業者）を募集しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。市・ふるさと納税課へお問い合わせください。

市ふるさと納税に関するページ(市HP)QR▼

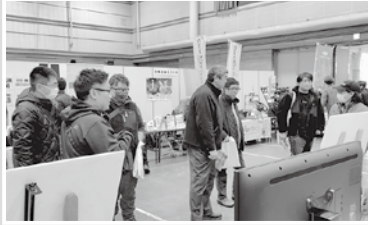


◎ 『「若者たちが萌えるまち」留萌市応援寄附』の詳細については、市ホームページをご覧ください。

◆令和7年度 活用事業

令和7年度は、留萌市応援基金を取り崩し、76の事業を実施しました。そのうち7つを紹介します。
なお、その他の事業については、市ホームページで公表していますのでご覧ください。
市では、より良いまちづくりのため、今後も寄附金を効果的に活用していきます。

◎スマート農業推進事業 194万5,247円



スマート農業推進フォーラム2025に参加し、最新のスマート農業技術に対する知見を深めました。自動操舵機能付き田植え機1台、ワイドスプレッダー1台に対して事業費の1/4を助成し、スマート農業機器の導入の促進につながり、農業者の作業の効率化及び省力化が図られ、所得の向上等につながることを期待されます。

◎冬季スポーツ環境推進事業 256万9,622円



圧雪車を活用し、神居岩スキー場クロスカントリーコース等の環境を整備することで、クロスカントリー全国大会出場など優秀な成績をおさめる市民が出てきています。

◎るもいE Cタイム導入事業 1,161万5,450円



小学校3・4年生への外国語活動へスムーズにつなげていけるよう歌、お話、先生や子ども間のやり取りを通して、コミュニケーションを図る素地となる資質・能力を育成しています。

◎包括連携協定大学等活動支援補助金 45万6,000円



大学が有する知識及び技能、並びに学生の若い力を活かした地域づくり活動及び調査・研究活動を支援したことにより、地域と大学との連携及び交流を推進し、留萌市の活性化及び関係人口の増加につながりました。

◎産学官連携強化事業 59万2,536円



東海大学・公立はこだて未来大学・新星マリン漁業協同組合との産学官連携協定を締結し、学術的な専門知識を活用した、地域水産業の発展を目指します。

また、独自の水産業振興策として近年需要が高まっている海藻類の増養殖試験を実施し、地域水産業の発展を目指します。

◎浜中運動公園陸上競技場 スポーツタイマー整備事業 39万5,076円



留萌陸上競技協会、留萌走ろう会、留萌スキー連盟よりスポーツタイマー購入の要望があり、令和7年7月16日に納品しました。令和8年6月頃に開催予定の公認記録会で活用します。



◎道の駅るもい管理事業

4,967万1,360円

道の駅るもいの施設管理を行うとともに、自主事業であるスマートモデューロの活用やチャレンジショップの活用などにより、令和7年度の道の駅に訪れた人は約39万人まで達しました。

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

国民年金保険料の免除・納付猶予申請が可能です



国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来の年金が受け取れなかったり、障がいや死亡といった不慮の事態が発生したときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れなかったりする場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（50歳未満）納付猶予制度」があります。

免除・納付猶予期間は令和8年7月分から令和9年6月分までです。

受付は7月1日（水）から開始します。

問 市・市民課

TEL 42-1805

問 留萌年金事務所

TEL 43-7211

65歳以上の方の介護保険料のお知らせ



介護保険は、社会全体で介護の負担を支えあう制度で、介護保険料が大切な財源となっています。

介護保険料は、40歳から64歳の方は医療保険とともに納めますが、65歳以上の方は、お住まいの市町村に納めることとなります。

納付方法は、原則年金からの天引きとなりますが、天引き開始までは納付書でのお支払いとなります。

令和8年度の保険料額や納付方法については、7月上旬に通知しますので必ずご確認ください。

なお、今年度途中で65歳の誕生日を迎えられた方には、後日、月割計算した介護保険料の納付書を郵送します。

介護保険料について不明な点は、65歳以上の方は市・介護支援課に、40歳から64歳までの方はそれぞれの医療保険の保険者にお問い合わせください。

問 市・介護支援課（は一とふる内）

TEL 49-6070



くらし・手続き

後期高齢者医療制度のお知らせ ～「資格確認書」の一斉更新について～



現在、ご使用の資格確認書の有効期限が令和8年7月31日をもって満了となるため、7月下旬に令和8年8月1日から令和9年7月31日まで使える「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付します。

◎資格確認書（はがき型）が届く方

- ・85歳以上の方
- ・84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちでない方

◎資格情報のお知らせ（A4サイズ）が届く方

- ・84歳以下の方で、マイナ保険証をお持ちの方
- ※84歳以下でマイナ保険証をお持ちであっても、高齢であることや障がいがある等、何らかの理由により資格確認書の交付を希望する方については、申請により資格確認書の交付が可能となります（一度申請した方は、令和9年8月以降も継続して資格確認書を交付します）。

◎資格確認書の以下①～③の欄について

本人の希望があれば、申請により併記することが可能です。

- ①**限度区分**：医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。
- ②**長期入院該当日**：直近12ヶ月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯（区分Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。
- ③**特定疾病区分**：特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。

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

一步前に踏み出そう！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」・・・

まずは一步踏み出して相談を！

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！

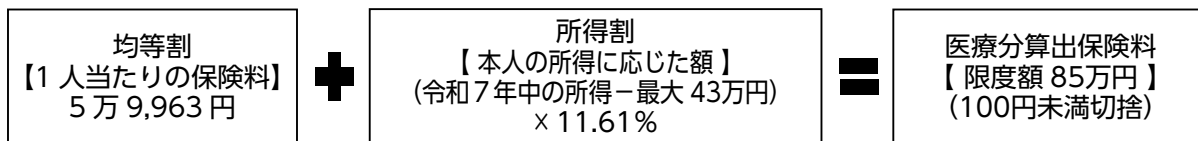
（要予約）



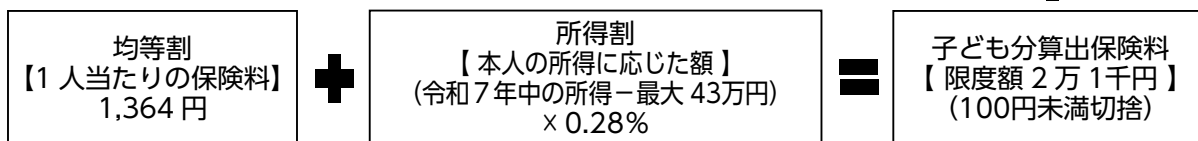
令和8年度の保険料につきましては、7月に個別にお知らせします。

●保険料の計算方法

①基礎賦課額（以下「医療分」とします）



②子ども・子育て支援納付金賦課額（以下「子ども分」とします）



・ 1年間の保険料の上限額は、医療分85万円、子ども分2万1千円の計87万1千円になります。

・ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

+

||

令和8年度 年間保険料

～令和8年度から【子ども・子育て支援納付金】が追加されます～
この制度は、全ての世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支えるものです。

●保険料の軽減

①均等割の軽減（年額）

- ・ 軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
- ・ 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。
- ・ 昭和36年1月1日以前に生まれた方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

対象者の所得要件 (世帯主及び世帯の被保険者全員の軽減判定の所得額)	均等割の軽減割合	
	医療分	子ども分
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7.2割	7割
43万円+(31万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割	5割
43万円+(57万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割	2割

※給与所得者等とは、以下のいずれかに該当する方となります。

- ・ 給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・ 公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

※令和8,9年度医療分について、7割軽減に該当する方は、国からの交付金により更に0.2割の減額を行っています。

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割がかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。

(医療分：5万9,963円→2万9,981円、子ども分：1,364円→682円)

※被用者保険とは、協会けんぽ等、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

●保険料の減免

保険料のお支払いが困難な場合は、市民課後期高齢者医療係へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

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

**デマンドタクシーの運行内容が変わります
(令和8年10月1日～)**



留萌・深川間を運行する「デマンドタクシー」について、3年間の実証運行の結果に基づき、令和8年10月1日より運行内容を次のとおり変更します。

より広範な市民の移動を支える「公共交通網の再構築」を図るため、ご理解とご協力をお願いします。

●ダイヤ変更(夜間便の廃止)

■上り(留萌→深川)

【令和8年9月30日まで】

区分	時間	
	留萌発	深川着
早朝便	6:25	7:15
夜間便	19:10	20:00

【令和8年10月1日以降】

区分	時間	
	留萌発	深川着
早朝便	6:30	7:30
夜間便	廃止	

■下り(深川→留萌)

【令和8年9月30日まで】

区分	時間	
	深川発	留萌着
早朝便	7:15	8:05
夜間便	20:10	21:00

【令和8年10月1日以降】

区分	時間	
	深川発	留萌着
早朝便	7:40	8:40
夜間便	廃止	

※12月1日～3月31日は冬季ダイヤ適用のため、上りの留萌出発時間が「10分繰り下げ」、下りの留萌到着時間が「10分繰り下げ」になります。

■変更点

- ・早朝便(上り)の留萌出発時間を5分繰り下げ、深川到着時間を15分繰り下げします。
- ・早朝便(下り)の深川出発時間を25分繰り下げ、留萌到着時間を35分繰り下げします。
- ・夜間便(上り、下り)を廃止します。

●乗降場所の拡充(運行経路の変更)

- ・留萌市内に限り、乗降場所を拡充します。
- ・乗降場所の拡充に伴い、運行経路を留萌IC経由から大和田IC経由に変更します。

【令和8年9月30日まで】

【留萌市内】沿岸バス留萌駅前待合所
【深川市内】深川駅前

【令和8年10月1日以降】

【留萌市内】沿岸バス留萌駅前待合所
【留萌市内】セブンイレブン留萌合同庁舎前店
【留萌市内】東橋バス待合所
【深川市内】深川駅前

問 市・政策調整課

TEL 42-1809

問 小鳩交通(株)留萌営業所

TEL 42-2233

「国民健康保険資格確認書・資格情報のお知らせ」を一斉交付します



期限付(令和8年7月31日まで)の資格確認書・資格情報のお知らせをお持ちの方には、7月下旬頃に新しい書類を一斉交付します。

現在、資格確認書をお持ちの方
新しい資格確認書(黄色の封筒)を送付します。
現在、資格確認書のお知らせをお持ちの方
69歳以下の方: 交付はありません。交付済の資格情報のお知らせには有効期限がありませんので、引き続きお手持ちのものをお使いください。
70歳以上の方: 新しい資格確認書(茶色の封筒)を送付します。

【注意事項】

- ◎8月1日までに届かない方は、今一度郵便受を確認し、同居のご家族にも確認のうえ、下記へご連絡ください。
- ◎6月末時点の住所地に郵送します。入院中などで不在の方や、7月以降に転居される方は、郵便局窓口又はWebサイト等で転送の手続きをお願いします。
- ◎転出、死亡、社会保険加入の際は「国民健康保険の脱退手続き」が必要です。手続きされていない方は、至急市・市民課へご連絡ください。
- ◎マイナ保険証の登録をすると、申請の必要なく限度額が適用されますので、ご利用ください。
- ◎マイナ保険証が使えない方で限度額適用が必要な方は、別途窓口申請が必要です。(市民課2番窓口)
- ◎資格確認書と資格情報のお知らせの見た目の違いについては、QRより市HPをご確認ください。

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

安心の24時間電話対応
留萌市花園町2丁目3-23

0120-43-9000

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

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）
 - ・ 7月11日(土) 11:00 ~ 「みっけ」
 - ・ 7月25日(土) 11:00 ~ 「うみ」
- 児童センター出張おはなし会
 - ・ 7月7日(火) 15:15 ~ 会場：千鳥児童センター
 - ・ 7月15日(水) 15:45 ~ 会場：寿児童センター
- 休館日
 - ・ 7月6日(月) / 13日(月) / 20日(月)
 - / 27日(月) / 31日(金)

☎ 市立留萌図書館
TEL 42-2300
FAX 42-2303



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)



- ☎ 7月15日(水)
13:00 ~ 16:00 (30分×6枠)
- ☒ 保健福祉センターは一とふる
- ☒ どなたでも参加可能
- ☒ 6名(先着順となります)
- ☒ 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。
- ☒ 7月14日(火)までに電話で申し込みしてください
- ☎ 市・市民課 TEL 56-5003

今年も「るもい呑涛まつり」を開催します！！



留萌の夏の一大イベント「るもい呑涛まつり」を今年も開催します！詳細については、市ホームページ・Instagramなどで随時周知していきますので、そちらをご覧ください。



Instagram

- るもい呑涛まつり前夜祭実行委員会主催「BEER PARTY」
昨年引き続き、前夜祭実行委員会主催の「BEER PARTY」を7月8日(水)に開催いたします！今年も豪華景品を用意しておりますので、前夜祭の機運醸成として皆さんぜひご参加ください！

- 前夜祭「呑もナイトフェス」
今年の「呑もナイトフェス」は、昨年引き続き「道の駅るもい特設会場」で開催し、皆さんご注目の抽選会など、各種ステージアトラクションを実施するほか、留萌の味覚が味わえる屋台が軒を連ねます。

仕事終わりに一杯という社会人の方や、夏休み中のお子様がいらっしゃるご家族など、ぜひ多くの皆さんのお越しをお待ちしております。

- ☎ 7月24日(金)
10:00 ~ 式典 (留萌神社)
11:00 ~ 在港船慰問 (留萌港)
16:00 ~ 「呑もナイトフェス」
(道の駅るもい いるしんふれ愛パーク)

☎ 市・経済観光課 TEL 42-1840

- 本祭「やん衆あんどん」

大小十数基のあんどんと数多くのハネトが熱狂乱舞する迫力満点の「やん衆あんどん」が市内目抜き通りを練り歩き、留萌の街中が熱気と興奮の渦に包まれます。



各あんどんの個性あふれるパフォーマンスなど、年に1度の熱気あふれるお祭りですので、ぜひ今まで見たことのない皆さんも足をお運びください！

- ☎ 7月25日(土)
18:30 ~ あんどん出発式 (留萌市街地)

創立75周年記念
特別金利 定期預金 つなぐ

10年もの 税引後 年 1.314 %

7年もの 税引後 年 1.235 % 年 1.55 %

年 1.65 %

5年もの 税引後 年 1.115 % 年 1.40 %

税引後の利率は、復興特別所得税を付加した20.315%の税金を差し引いた利率であり、小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しております。

募集期間： 2026年2月2日 ▶ 2026年8月31日

預入商品 スーパー定期(単利・複利)、大口定期(単利) 詳細はこちら

預入金額 1万円以上 新たな資金でのお預入れが対象となります

預入期間 5年・7年・10年

適用金利 定期預金金利(店頭表示金利)+年0.75%

ろうきん会員限定 ※初回満期日(自動継続)以降は店頭表示金利となります。 ※詳しくは(ろうきん)店舗へお問い合わせください。

お問い合わせは 北海道労働金庫留萌支店 TEL 0164-43-5770

だからろうきん つかう理由がある。 北海道ろうきん

温水プール「ふるも」の一般開放が始まります



●開放日・時間

期間	7月1日(水)～7月24日(金)	7月25日(土)～8月20日(木)	8月21日(金)～9月30日(水)
時間	水曜日 16:00～20:00	月・火・木・金曜日 10:00～16:00	水曜日 16:00～20:00
	土曜日 10:00～20:00	水・土曜日 10:00～20:00	土曜日 10:00～20:00
	日曜日・祝日 10:00～16:00	日曜日・祝日 10:00～16:00	日曜日・祝日 10:00～16:00
※ただし、12:00～13:00は昼休みのため、休館となります			

○期間中のイベントについて ※詳細はホームページをご確認ください。

- ・大人の水泳教室 8月3日(月)、10日(月)、17日(月) (全3日：午前中の開催)
- ・プール遊具の開放 8月2日(日)、9日(日)、11日(火)、16日(日) (全4日：午前中の開催)

●利用料金

区分		一般・学生	高齢者・障がい者	高校生	中学生	小学生
個人使用	1回券	510円	310円	260円	160円	110円
	回数券(6枚綴り)	2,550円	1,530円	1,230円	720円	510円

問 市・教育委員会生涯学習課

☎ 42-0435

「Happy!おやつ」教室を開催します

お子さんの食事等で困っていることはありませんか？皆さんでお菓子作りを楽しみながら、ママさん同士で情報交換もできます♪



ぜひご参加ください！

当日は、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。

☎ 8月2日(日) 10:00～12:00

所 保健福祉センターはーとふる

対 1～3歳の親子

定 10組(定員になり次第締め切り)

費 無料

申 7月23日(木)までに電話で申し込みしてください

問 市・保健医療課(はーとふる内)

☎ 49-6050

「いきいきクッキング教室」に参加しませんか？

旬の食材を使ったヘルシーメニューを皆さんで楽しく作って、おいしく食べませんか？

当日、塩分測定を行います。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。

また、エプロン、三角巾(またはスカーフ、ハンカチ)、筆記用具もご持参ください。

☎ 7月30日(木) 10:00～13:00

所 保健福祉センターはーとふる

対 20歳以上

定 15名(定員になり次第締め切り)

費 500円

申 7月23日(木)までに電話で申し込みしてください

問 留萌市食生活改善推進員協議会事務局

市・保健医療課内(はーとふる内)

☎ 49-6050

NPO法人
留萌観光協会



ホームページ

留萌で...



道の駅
ふるもい 7月16日(木) OPEN!

アウトドア・アクティビティ拠点施設

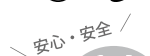
- ・アウトドア体験の窓口「ビジターセンター」
- ・アンテナショップ&イートインスペース
- ・アウトドアショップ



7月4日(土) 海開き! 8月16日(日)まで

ゴールデンビーチふるもい

☎有料・温水シャワー(有料)利用可能



安心・安全



海上監視事務所(中央)

子ども用ライフジャケット
《無料》レンタル実施

⚠️ 黄金岬海浜公園・浜中海浜公園は遊泳できません

「土砂災害を考える防災講演会 in 留萌」
～土砂災害から自分の身を守るために～



- 日** 7月15日(水) 14:00 (13:30 開場) ～ 17:00
所 留萌市文化センター大ホール
対 どなたでも参加可能
定 200名
費 無料
内 この講演会では、近年の土砂災害の特徴や警戒避難対策の実施などについて、有識者や地域の防災士、気象台の3名の講師による講演と北海道からの情報提供を行います。
申 7月8日(水)までに、申し込みフォームに氏名、連絡先等を入力し送付してください。
問 北海道建設部河川砂防課
TEL 011-204-5560
URL kensetsu.kasen2@pref.hokkaido.lg.jp

放送大学「10月入学生」を募集しています



放送大学では、「令和8年度10月入学生」を募集しています。

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットで授業を行う通信制の大学で、心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など約300科目の中から、ご自身が関心のある科目を自由に選び、1科目からでも学ぶことができます。

入学を希望される方は、お気軽に下記へお問合せ下さい。また、放送大学ホームページでもご覧いただけます。

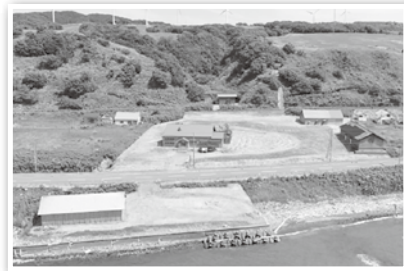
- 費** 入学金 7,000円～
授業料 1単位 6,000円 (放送授業)
申 出願期間 (いずれも必着)
1回目 6月10日(水)～8月31日(月)まで
2回目 9月1日(火)～9月9日(水)まで
問 放送大学旭川サテライトスペース
TEL 0166-22-2627



国指定史跡「旧留萌佐賀家漁場」等の
一般公開を行います



旧留萌佐賀家漁場では、漁のために準備された網や船などの用具一式と、母屋や倉を含む漁場経営の建物群などを見ることができます。



ここまで一括した用具や建物は、他では見ることができないものです。ぜひご覧ください。

- 日** 7月30日(木)～8月5日(水) 10:00～16:00
所 国指定史跡「旧留萌佐賀家漁場」
内 ・国指定史跡「旧留萌佐賀家漁場」及び重要有形民俗文化財「留萌のニシン漁撈用具」の自由見学ができます。
※ご希望があれば、可能な範囲で職員による解説も行います。
・母屋にて、「モッコ背負い体験」を実施します。

- 問** 市・教育委員会生涯学習課
TEL 42-0435

i 市以外

夏休み子ども企画「裁判所ってどんなところ?みんなで体験!」を開催します



- 日** 7月29日(水) 13:30～16:20
所 旭川地方・家庭裁判所留萌支部
対 小学5・6年生 16人 (多数の場合は抽選)
費 無料
内 模擬裁判・模擬評議、法廷見学、クイズ大会、裁判官への質問タイム
申 旭川地方裁判所ホームページ等から申し込みしてください
問 旭川地方・家庭裁判所留萌支部庶務課
TEL 42-0465

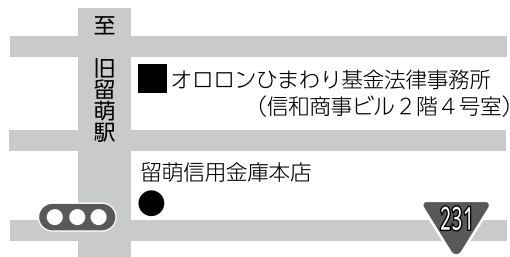
オロロンひまわり基金法律事務所

●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

健康ひろば



7月12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。

■熱中症に気を付けましょう。■

日に日に気温が高くなっており、熱中症のリスクも高まっています。昨年の留萌の気温は30℃を超える「真夏日」が何度も見られました。熱中症予防はもちろんのこと、熱中症であることが疑われる場合の応急処置も重要になってきます。

●熱中症が疑われるときの処置は？

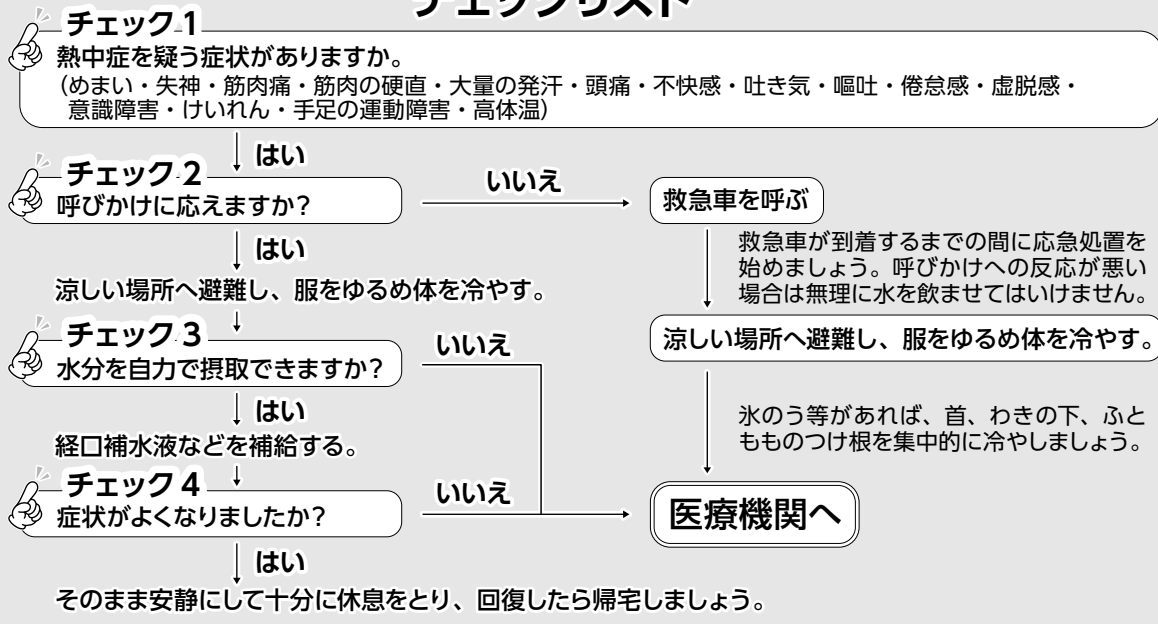
・涼しいところに避難させる・衣服を脱がせて、体を冷やす・水分、塩分を補給する。

熱中症が疑われる場合は、チェックリストを参考に適切な処置を行いましょう。

※このチェックリストは目安として作成しております。

明らかに様子がおかしい場合等については医療機関への受診をお願いいたします。

チェックリスト



問 市・保健医療課（は一とふる内）

TEL 49-6050

三省堂書店を応援し隊★インフォメーション

7月の
催し

書店15周年記念イベント

日 7月18日(土) 10:00~15:30

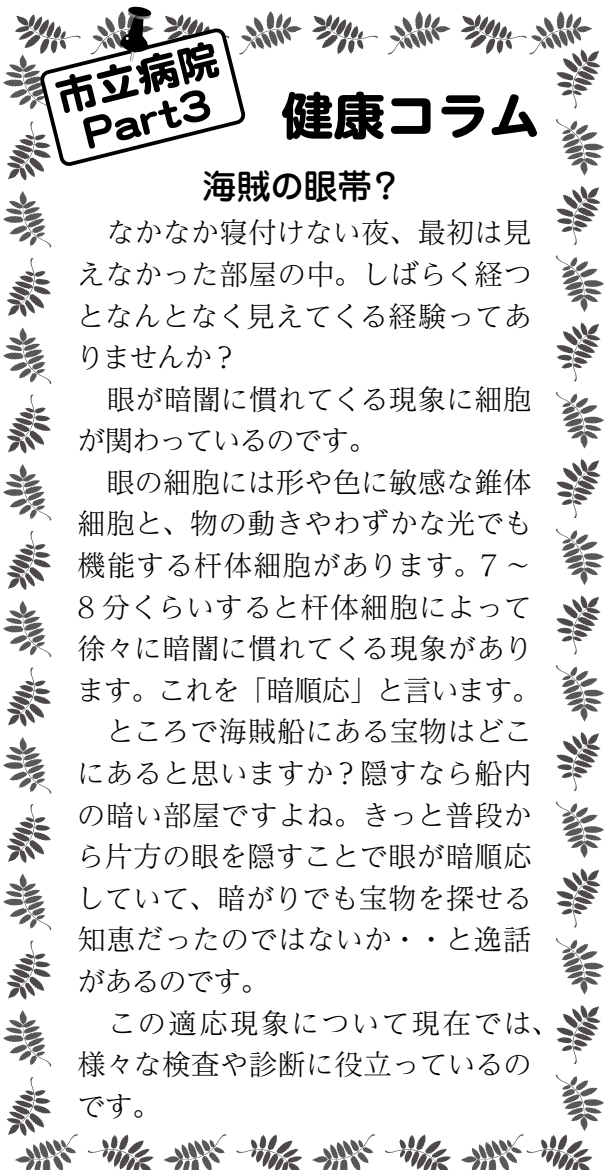
所 留萌ブックセンター

絵本作家宮西達也さんの絵本ライブ&サイン会

日 7月26日(日) 13:30~

所 留萌市保健福祉センターは一とふる2F

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



市立病院 Part3

健康コラム

海賊の眼帯？

なかなか寝付けない夜、最初は見えなかった部屋の中。しばらく経つとなんとなく見えてくる経験ってありませんか？

眼が暗闇に慣れてくる現象に細胞が関わっているのです。

眼の細胞には形や色に敏感な錐体細胞と、物の動きやわずかな光でも機能する杆体細胞があります。7～8分くらいすると杆体細胞によって徐々に暗闇に慣れてくる現象があります。これを「暗順応」と言います。

ところで海賊船にある宝物はどこにあると思いますか？隠すなら船内の暗い部屋ですよ。きっと普段から片方の眼を隠すことで眼が暗順応していて、暗がりでも宝物を探せる知恵だったのではないかと逸話があるのです。

この適応現象について現在では、様々な検査や診断に役立っているのです。

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。

1日(水)	1歳6カ月児 (R 6年 12月生まれ)
8日(水)	5 歳 児 (R 3年 10月生まれ)
15日(水)	3 歳 児 (R 5年 6月生まれ)
22日(水)	4 カ月 児 (R 8年 3月生まれ) 9 カ月 児 (R 7年 9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。

9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)】

◎7/20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。

9日(木)		13:00～15:00
-------	--	-------------

【成人健康・栄養相談】

病気の予防や食生活などについてご相談ください。

23日(木)	10:00～12:00	
--------	-------------	--

【一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)】

乳幼児から成人まで、年齢を問わず健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

14日(火)	るもい農業協同組合 留萌支所 (幌糠)	13:30～14:30
--------	---------------------	-------------

※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**

【7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**



- 3日(金) 14:00～15:30 認知症サポーター養成講座&駅カフェ
14:00～講座 講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
15:00～駅カフェ 三味線演奏「心に響く和の音色」 奏者:野崎 武氏
- 4日(土) 9:30～11:30 るもい基礎老年医学講座⑥「糖尿病」
講師:札幌医科大学 名誉教授 医師 小海 康夫 氏
- 4日(土) 13:00～14:30 市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会
- 18日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「心と身体は腸で決まる!あなたの腸はお元気ですか?」
講師:看護師/ナースプランナー 新谷 裕香 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。

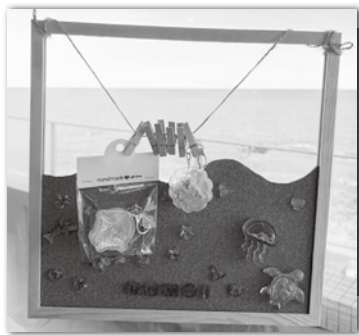
SNSで
活動内容を
発信中！



Facebook
(協力隊)



instagram
(アウトドア)



るもいのうみを守ろう
海のかげらで
アクセサリを作ろう
イベント開催しました！

海洋プラスチックは海の悲鳴

現在、世界中で年間約 800 万トンものプラスチックが海に流れ出ています。これは大型トラック 1 台分のゴミが 1 分ごとに捨てられている計算になります。

景観の悪化はもちろん、生態系への影響も大きいです。エサと間違えてプラスチックを食べてしまう海の生き物たちが後を絶ちません。

海そのものだけでなく海の生き物までも影響を与えている現状を変えていく必要があります。



ゴミが宝物に

そこで今回、地域おこし協力隊の前北、浅野で海洋プラスチックを利用したアクセサリ作りのイベントを開催しました！

集まってくれたこども達の集中力はすさまじい一言。制作がはじまると目の前の海のかげらに夢中です。

完成したアクセサリを前に目をキラキラさせているこども達を見て「ゴミ」が「宝物」に代わる瞬間を体験しました。

海の現状を知る機会に

今回のイベントで私たちが減らせたゴミの量は本当に微々たるものです。しかし大事なことは伝えていくことです。一人ひとりが減らせるゴミの量は少ないかもしれませんが。

しかしそれが家族に広まり、友達に広まり、学校に広まり、そして留萌市全体に広まる。

その時にはきっと大きな力となり海の悲鳴すらもかき消してしまうでしょう。

その一歩として今回のイベントを開催できて良かったです！これからも地域おこし協力隊としてイベントを開催していきますので、SNS ものぞいていただくと嬉しいです！



この記事を書いた人
地域おこし協力隊
留萌魅力発信編集長
篠木 宏明



イベント主催
地域おこし協力隊
アウトドアライフ
コーディネーター
前北 美和 (左)
浅野 侑利 (右)



留萌市情報アンテナ

主な電話番号

- 下記以外のお問い合わせ
総務課 ☎42-1801
- 戸籍、各種証明、国保・後期、
医療費助成など
市民課 ☎42-1805
- 市民相談
市民課 ☎56-5003
- 防災ラジオ、自主防災組織
など
総務課危機対策係
☎56-5005
- 道市民税、固定資産税など
税務課 ☎56-5004
- 道路、公園、除排雪など
都市整備課 ☎42-2010
- ごみの分別、空き家など
環境保全課 ☎42-1806
- 上下水道の料金・トラブル
など
上下水道課 ☎42-5151
- 広報、町内会、市民活動など
政策調整課 ☎42-1809
- 児童手当、保育園、児童福
祉相談など
子育て支援課 ☎42-1808
- 市内の小中学校、学校教育
相談など
教育政策課 ☎42-3006
- 不登校支援など
「ゆつくるも」専用携帯電話
☎090-9005-5338
- 健康・栄養相談など
保健医療課 ☎49-6050
- 介護保険など
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
- 生活保護、障がい者福祉など
社会福祉課 ☎42-1807
- ふるさと納税、空き家バンク
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、観光など
経済観光課 ☎42-1840
- 市営住宅、住宅改修など
建築住宅課 ☎42-2025
- 社会教育、スポーツなど
生涯学習課 ☎42-0435



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。ご希望の方は、政策調整課（☎42-1809）へご連絡ください。

ホットライン(FAX) 0120-223-846 メール web-master@e-rumoi.jp



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。



「7月の粗大ごみ収集日」

15日(水)	大町、瀬越町、港町、明元町、幸町、本町
16日(木)	寿町、礼受町、浜中町、沖見町、平和台
17日(金)	見晴町、宮園町、錦町、開運町、栄町
22日(水)	三泊町、塩見町、春日町、元町、船場町、花園町、末広町、旭町
23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
24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



人口と世帯数 令和8年5月末現在

- ・総人口 17,306人(-31人)
- ・男 8,400人(-16人)
- ・女 8,906人(-15人)
- ・世帯数 10,209世帯(-15世帯)

※()内は前月比

人口動態 令和8年5月末現在

- ・出生 …… 8人
- ・転入 …… 27人
- ・死亡 …… 26人
- ・転出 …… 40人

納税について

●今月納期の市税

- ・固定資産税 2期
- 納期限 7月31日(火)

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



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

NTT EAST
GROUP

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。」



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! 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。

FMもえる
メンバーズクラブは
ポッドキャストを
始めました。

- ・スタンドFM
- ・アップルポッドキャスト
- ・スポティファイポッドキャスト

FMもえるメンバーズクラブ
ではメンバーの番組を配信
するポッドキャストを始めまし
た。下記のとこのサービスから
でもお聞きいただけます。

スタンドFM
アップル
ポッドキャスト
スポティファイ
ポッドキャスト

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/cfm/radimo/

(App Store Google Play)

最新の番組表は
こちらから