

広報とまこまい とどけます まちの こえ まちの いいとこ Tomakomai

June 6
2014



広報とまこまい 平成26年6月1日発行 第1735号



編集・発行 / 苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課
☎0144(32)6108(直通) ☎0144(32)1117

苫小牧市の
facebook
こちらから



かける、新 みらい。
nittan
北海道新幹線開業に向け胆振日
高地域の全18の市町が連携し、
運営する協議会です



nittan facebook

広告

広告

広報とまこまい・広告のご案内
あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか?申し込みは下記の
広告代理店へご連絡ください
●10、12~20頁 1枠43,200円(税込み) ●24頁 1枠108,000円(税込み)
☎北日本広告社 苫小牧営業所 ☎0144-36-7751

印刷 / ひまわり印刷(株)

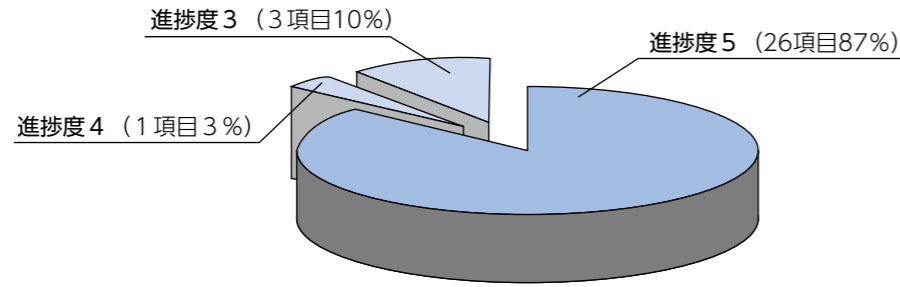
市長公約の取り組み状況 (概要)

【詳細】 政策推進課
☎32-6039

岩倉市長は、2期目の市長選挙において、5つの基本政策を柱とする30項目にわたる市長公約を掲げました。これらの公約は、市民の皆さんとのお約束であり、任期中に達成すべきものとして政策に盛り込み、取り組みを進めてまいりました。政策推進課では、市長公約の進捗度を独自の判断基準で5段階評価しており、その主な内容を市民の皆さんにお知らせします。

市長公約の進捗度

平成25年度までの取り組みに対しては、30項目の公約のうち26項目、全体の87%を進捗度5としました。平成24年度(20項目で67%)に比べ、20%上昇と評価しました。



公約の進捗状況 (25年度まで) ※進捗度は5を100%とした指標。進捗度1および2は該当なし。

平成25年度に実施した取り組みの一部を紹介します!

①市営住宅の建替事業を実施しました



日新団地建替事業の一環として若草町に1棟120戸を移転・建て替えし、快適な居住環境の整備を促進しました。また、日新団地建て替えに向け実施設計を行いました。

②行政改革に取り組みました



行政改革プランに基づき、市税のコンビニ収納開始や中央図書館の指定管理者制度導入など、市民サービスの向上と効率の上がる機能的な市役所づくりに取り組みました。

③ごみの減量化を進めました



家庭ごみ有料化とともに紙類の資源化を開始し、ごみ排出量が約23%減となるなど、ごみ減量化とリサイクル推進に取り組みました。

④中央IC実現に向け取り組みました



物流の効率化や広域医療への貢献など、多くの効果が期待されるため強く要望してきた結果、北海道が事業主体となって設置する方針が示されました。

⑤まちなかの活性化に取り組みました



CAPプログラムパート1に基づき、商店街と連携した「まちゼミ」の開催や「とまチョップ」の活躍などを通してまちなかの活性化に取り組みました。

詳細は、HPで公表しているほか、市役所2階情報コーナー、勇払・のぞみ出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、中央図書館でご覧になれます。また希望の方には郵送しますので、政策推進課までご連絡ください。

とき 8月2日(土)
募集期間 ●事業所・団体 6月2日(月)～23日(月) ●個人 募集期間なし(当日の飛び入り参加も可)
申し込み 市民活動センター、市役所1階案内、商業観光課(HPからダウンロード可)、商工会議所にある所定の用紙に必要事項を記入し、直接または郵送(必着)、ファックス、Eメールで 〒05310021 若草町3丁目3番8号(市民活動センター2階) とまこまい港まつり実行委員会事務局 ☎(33)22333 ☎(33)22334 ✉shogyokanko@city.tomakomai.hokkaido.jp
※8月3日(日)開催のポータルカードパネル参加希望者は事務局までご連絡ください

港まつり市民おどりの参加者を募集します

まちなか交流センターの通称を募集します
11月2日開設予定の「まちなか交流センター」を市民に親しみやすい施設とするため、通称を公募します
募集期間 6月2日(月)～30日(月)
申し込み・詳細 表題「まちなか交流センター通称」、応募する通称、住所、氏名、電話番号を記入し、直接または郵送(消印有効)、ファックス、Eメールで まちづくり推進課 ☎(32)6062 ☎(32)8000 ✉mainaka@city.tomakomai.hokkaido.jp

Contents

平成26年6月号
もくじ

03 ページ	トピックス 市長公約の取り組み状況 ほか
04 ページ	特集 応援します あなたの健康
08 ページ	トピックス 第17回 苫小牧市長選挙
10 ページ	健康ガイド 健康教室/健康相談/休日当番病院・医院/献血 お家でらくらく貯筋&ノルディックウォーキング すこやかさんこんにちは! ほか
12 ページ	市からのお知らせ 平成26・27年度市職員の募集/住宅リフォーム促進事業/集団回収団体登録について/介護保険サービスの利用支援/ウォーキングスタンプラリー ほか
23 ページ	みんなのひろば とまこまい日記(少年野球大会、ゴーゴーミュージアム、緑ヶ丘公園まつり)/編集後記/FB通信



表紙から ~緑ヶ丘公園 サクラ並木~

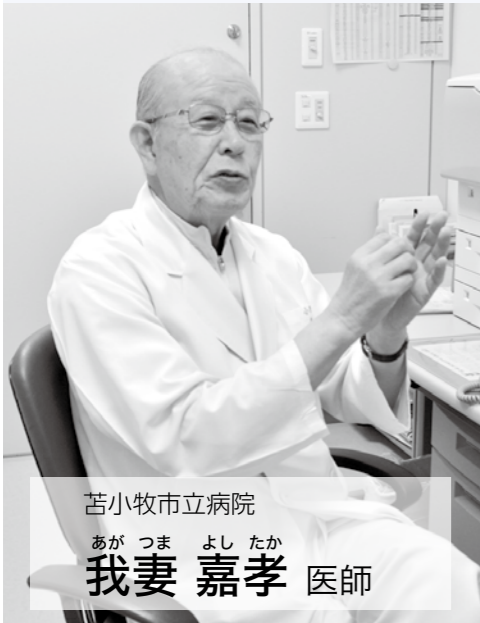
苫小牧に桜並木があるのをご存じですか?金太郎の池広場と緑ヶ丘球場を結ぶ道、約500mの両脇に、およそ500本のエゾヤマザクラやソメイヨシノが並んでいきます。
撮影当日は緑ヶ丘公園まわりの開催日。例年より早い満開の桜と、抜けるような青空のもと、敷物を広げお花見をする人、桜を見上げて目を細める人……。苫小牧の春を彩った、穏やかなひとときでした。

広報とまこまいは、誰もが見やすいように、ユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。
また、大豆由来の植物油インキ、紙は古紙100%再生紙を使用し、環境に配慮しています。



インタビュー

生活習慣病を防ぐために



苫小牧市立病院
あがつま よしたか
我妻 嘉孝 医師

定期的な健康チェックが、あなたを守ります

生活習慣病のほとんどは、内臓脂肪の増加や動脈硬化の進行によって引き起こされます。恐ろしいのは、脳卒中や心筋梗塞など、ある日突然発症する危険な病気が多いことです。これらの病気は、発症前の自覚症状に気付かない場合が多いため、定期的な特定健診などで体の状態を知り、未然に防ぐ努力をすることが一番の対策となります。糖尿病など、急に進行してしまう病気もあるので、少しでも早く、自分の体の異変に気付く事が大切です。年に一度は特定健診で健康チェックをしましょう。

受けたことの無い人こそ、特定健診の受診を

メタボリックシンドロームは中高年の男性に多く、喫煙する方などはさらに発病リスクが高まります。これらの方はもちろんですが、今まで受けたことの無い方や、健診なんて必要ないと思っている方にこそ、特定健診を受けて、自分の健康状態や体質を知って欲しいと思います。頭の片隅に健康や病気への意識があれば、「食べ過ぎないように」「少し歩こう」などと、日常生活で気をつけることができますからね。



特集

応援します あなたの健康

～特定健診と特定保健指導を活用しましょう～

【詳細】国保課 ☎32-6425

糖尿病や動脈硬化症など、あなたの日常生活が発症に大きく関わる恐ろしい病気、生活習慣病。これらの病気を予防、または早期に発見するために有効なのが「特定健診」と「特定保健指導」です。健診を上手に活用して、いきいきと健康生活を送りましょう！

健康寿命を延ばそう！

「健康寿命」という言葉をご存じですか？一般的に言う「寿命」とは別に介護などを必要としないで自立した生活を送ることが出来る期間のことです。市では、市民の健康寿命を延ばし、いつまでも健やかで明るい生活を送っていただくために、健康増進計画「健やかとまこまい STEPIER」に沿った、さまざまな取り組みを行っています。その中で大きな目標の一つとなるのが、生活習慣病の予防です。



生活習慣病から身を守るために

生活習慣病とは、食生活や運動習慣など、文字どおり日ごろの生活習慣が発症の原因となる病気の総称です。糖尿病や脳卒中、心筋梗塞など生命に危険を及ぼすさまざまな病気が該当します。体が発するこれらの病気のサインである、**メタボリックシンドローム**を発見し生活を見直すためのきっかけとして有効なのが、特定健診です。

特定健診^{*}は、40歳以上の医療保険加入者であれば、誰でも受けることができます。市では、国民健康保険加入者に向けて、無料で年1回の特定健診を行っています。

特定健診を受けよう！

この**特定健診**は、あなたが生活習慣病の危険性が高い状態、メタボリックシンドロームに該当するかどうかを確かめるための健診です。次のような健診項目で、生活習慣病のリスクを探ります。

健診項目

- **身体計測**
身長、体重とともに腹囲を計測し、内臓脂肪やBMIをチェックします。
- **血圧測定**
動脈硬化などの原因となる、高血圧をチェックします。
- **血液検査**
脂質や血糖の状態を確認するほか、肝機能・腎機能をチェックします。
- **尿検査**
糖尿病の危険性や腎機能などをチェックします。



※医師が必要とした場合、貧血検査や心電図検査、眼底検査を行う場合があります

特定健診は、人間ドックなどの検査に比べ、手軽に、短時間で体の状態をチェックすることができる検査です。自分の健康を守るため、特定健診を受けましょう！

本当に恐い、生活習慣病

毎日の積み重ねが大きな障がいや、命に関わる病気につながります。

■ **糖尿病**
血管や臓器の機能を悪化させ、心疾患や腎臓病、失明などの合併症を引き起こす原因となります。発症すると食事制限や薬物療法が必要となり、一生付き合わなければならない病気です。

■ **脳卒中**
高血圧や動脈硬化によって弱った脳の血管が、詰まったり破れたりすることで起こる脳の疾患です。重い障がいが残ったり、死亡する危険の高い病気です。

■ 心筋梗塞

動脈硬化や血栓で心臓の血管が詰まることで、心臓の筋肉が壊死してしまう状態。激しい痛みを伴う、日本人の死亡原因で常に上位を占める病気です。

おなかポッコリだけじゃない！

メタボリックシンドロームと判定されるのは、内臓脂肪の量をあらわす腹囲（お腹まわり）の数値や、身長と体重から算出するBMIの値とともに、高血糖、脂質異常、高血圧などの要因のうち複数に該当した場合です。該当する要因が増えることで生活習慣病を発症する可能性が急激に高まるため、世界的にも予防や対策が必要とされています。

国保の特定健診を受けるには、どうしたらいいの？

対象となる方へ5月上旬に、オレンジ色の封筒で受診券や受診案内などを送付しています。

料金 無料
対象者

苫小牧市国民健康保険に加入している、40歳～74歳の方

健診実施機関

保健センターまたは市内の一部医療機関で受診できます。詳細は、受診券に同封されている、「苫小牧市健康診査実施機関一覧」をご覧ください。

なお、予約が必要な場合がありますので、事前に希望の実施機関へお問い合わせください。

受診方法

対象者に送付される受診券裏面の質問票に必要事項を記入し、保険証と一緒に健診実施機関へ持参してください。
注意事項
・受診券には有効期限が記載されています。期限内に受診してください。
・国保に加入している、今年度中に75歳になる方は、誕生日の前日までに特定健診を受診してください。



特定健診を受診してください。誕生日以降は後期高齢者健康診査での受診となりますが、申請が必要になる場合があります。

※ 後期高齢者医療制度加入者は後期高齢者健康診査が受診できます。社会保険、共済組合などに加入されている方はそれぞれの加入先へお問い合わせください

ここに気をつけて！ 生活改善のポイント



苫小牧保健センター
あだち まり
安達 真里 保健師

生活習慣病の発症リスクを減らすために、もっとも重要で成果が見えやすいのが内臓脂肪の減少です。一般に体重が1kg減ると、腹囲が1cm減少すると言われています。お腹まわりダイエットのため、普段の生活で気をつけたいポイントを、保健師さんに教えてもらいました。

食事は毎日のこと 「ほんの少し」の積み重ねを

食事は毎日欠かすことのできない生活習慣です。だからこそ、少しの努力が大きな効果をあらわします。例えば、一日でご飯3口分(50kcal)減らすだけで、体重が1年で2.6kg減る計算になります。

特に、炭水化物や脂質を多く含む食品やアルコールなどは脂肪になりやすいので、最後の一口、一杯を控えることが、体重減少につながりますよ！

食生活で気を付けたい 「バランス」と「ボリューム」

主食のご飯以外に、肉や魚のおかずと野菜のおかずを用意し、色々な食材を食べるようにしましょう。バランスの良い食事が、太りにくい体を作ります。



そして、一番注意したいのが「食べ過ぎ」です。ゆっくり食べることを心がけて、「腹八分目」を目指しましょう。夕食後の飲食を控えることも大事です！

有酸素運動で 効率的な脂肪燃焼を

ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、中性脂肪の分解を助け、内臓脂肪を燃焼させます。1回30分以上、週に3、4日程度行うのがオススメです。まずは散歩の習慣づけから始めてみませんか？



また、習慣的な運動は、筋肉や骨を強くし、心肺機能も高まるので、丈夫で元気な体作りにつながります。

目標は「ちょっときつい」 でも無理はしないで！

脂肪燃焼に適した運動強度の目安は、少し息が弾む「ちょっときつい」くらいの運動と言われています。

でも、無理をしすぎて続かなかったり、けがをしましては逆効果。体調やお天気と相談して、楽しく続けられる運動習慣を持ちましょう。夏に向かうこれからの時期は、水分補給も忘れずに！

インタビュー 特定健診と 特定保健指導を受けて

退職してから特定健診を受けています。一昨年は問題ありませんでしたが、昨年受けたときに腹囲と血圧、中性脂肪が高く、ヘルシーサポートの通知が来ました。今の自分が、ちょうど父が亡くなった年齢ということもあり、受けてみようと思いました。

6カ月間の目標は、食事の量を3分の2にすることでした。最初は大変でしたが、親身にアドバイスしてくれる保健師さんたちのおかげで続けられ、今は体も慣れました。

大好きな釣りを続けられるよう、今年も健診を受け、健康に気をつけていきたいと思っています。



わた なべ たけ とし
渡辺 武敏 さん

昨年、特定健診と特定保健指導を受け、食生活の改善と運動を継続し、半年間でマイナス6.5kg、腹囲マイナス8cmを達成。現在も健康管理を続けている。69歳。



▲ヘルシーサポート(特定保健指導)での栄養指導の様子

健診は、受けてからが大事！

健診結果は受診した病院、または郵送で受け取るようになります。数値が基準を超えている方や生活習慣病になる危険性が高いと判定された方には、「特定保健指導」の案内があります。せっかく受けた健診を無駄にしないために、そして健康を取り戻すために、このサポートを受けてみましょう。

特定保健指導って？

特定保健指導は、特定健診でメタボリックシンドローム、またはその予備群と判定された方が対象となる、生活改善のための援助プログラムです。

市の国保で特定健診を受けた方が対象となった場合、健診結果と一緒に、保健センターで行われる無料の特定保健指導「ヘルシーサポート」の案内が届きます。

そこでは、希望に応じて、医師や栄養士の講義を受けたり、保健師と相談したりしながら、運動や食生活など、これまでの生活習慣を振り返っていきます。その中で見えてきた改善点をもとに、運動、食事などについて、その日から6カ月間取り組める目標を立て、それを継続することで、**内臓脂肪の減少を目指して**いきます。

ヘルシーサポートで生活改善！

「今回初めて特定健診を受けたところ、血糖値や血圧が高く、特定保健指導の案内が来たので、妻と二人で受けに来ました」という66歳の男性は、「働いていた時には職場で健診を受けていました。今までは健康に自信を持っていましたが、いろいろな話を聞いて、健康を維持するには努力が必要だと改めて感じています。これから6カ月、水中ウォーキングや塩分を抑えた食事など、生活習慣の改善に取り組みたいと思います」と、保健指導の感想と、生活改善への意気込みを教えてくださいました。

専門家の意見を聞きながら目標を立てることで、利用者の約8割に効果が出ているというヘルシーサポート。案内が届いた時がチャンスと考えて、一度受けてみましょう！

内臓脂肪は一日にしてならず！



内臓脂肪は皮下脂肪に比べて増えやすく、そして燃焼しやすい脂肪です。一日一日の積み重ねが、体重や腹囲などの数字として現れます。

体に無理なく進められて、血液検査などの結果も改善する減量の目安は、「半年で3kg」と言われています。ですが生活環境や体調によって、立てられる目標も人それぞれ。できない目標を立てるよりも、自分ができるところに、長く取り組みましょう！

こんな人にも受けて欲しい！ 特定健診・特定保健指導

会社勤めをしていた方が定年になると、定期健診の機会がなくなってしまう場合があります。それまで健康に自信があった方でも、生活のリズムが変わったときこそ、特定健診や特定保健指導を受け、健康を確認しましょう。

また、持病の治療中で定期的に検査を受けているという方にも、特定健診は有効です。特定健診では、幅広い項目を検査することができるため、今までわからなかった体調の変化が見つかるかもしれません。

受けないなんてもったいない！

市の国民健康保険による平成24年度の特定健診の受診率は30・2%、特定保健指導の利用率は13・1%でした。無料で健康をチェックできるこの健診の受診率を上げ、生活習慣病から市民の健康を守るとともに、医療費の抑制を図るため、市では、特定健康診査等実施計画のもと、電話や訪問などさまざまな形で受診を呼びかけています。

予防することが難しい病気も多いですが、生活習慣病は、その名の通り生活習慣を変えるだけで、発症の可能性を下げるができます。

自覚症状が無い中で、食生活や運動など自分の生活習慣を変えることは、簡単なことではありません。ですが10年、20年先でも好きなことを楽しみ、食べたいものを食べられる生活を送るためには、今からの努力が必要です。

健診は、受けただけでは意味がありません。自分の健康状態を知って、どう改善していくかが最も大切なことです。初めて受ける方は、自分の健康を考慮するための入り口として、去年も受けた方は、自分がどれだけ健康になったかを確かめるチェックとして、特定健診と特定保健指導を利用し、いつまでも元気に暮らせる体作りを目指しましょう！

第17回 苫小牧市長選挙

明るく豊かな社会を築くため、棄権せずに投票しましょう。

投票日 6月29日(日) 7時～20時

詳細 選挙管理委員会事務局 電話 6764

投票できる方

平成6年6月30日以前に生まれ、平成26年3月21日以前に苫小牧市に住居登録をし、引き続き投票日現在お住まいの方。
平成26年6月11日(水)以降に市内転居の届け出をされた方は、前住所の投票所での投票になります。
※投票するまでに他市町村へ転出している方は投票できません。

投票所入場券

●投票所入場券は、選挙人名簿に記載されている住所に郵送しますので、投票の際にはお持ちください。
●投票所入場券に記載されている投票所を確認してからお出かけください。
●投票所入場券の再交付を受けた方は、当初の投票所入場券が見つかった方も、投票所には再交付を受けた投票所入場券をお持ちください。
●投票所入場券の届いていない方、または紛失された方は、選挙管理委員会にご連絡ください。

投票所入場券が変わります

これまで投票所入場券はハガキ1枚に4名の入場券が印刷されておりましたが、今回の市長選挙から2名分の印刷となりました。これにより、裏面に期日前投票の際に必要な宣誓書を印刷しましたので、期日前投票をされる方は、記入してからお持ちいただく手続きが早く済みます。

投票用紙の書き方

●投票日当日の投票用紙には、候補者の氏名が印刷されていますので「○をつける欄」に一つだけ○を書いてください。
●期日前投票、不在者投票および点字投票につきましては、投票用紙に候補者一人の氏名を書いてください。
●余分なことを書いたり、余分に○を書いたりすると無効投票になりますのでご注意ください。

代理投票・点字投票

●体が不自由などの理由で自ら投票できない方は、投票事務従事者がご本人に代わって書きます。

即日開票します

●投票の秘密は法律により堅く守られるので、安心して係員に申し出てください。
●目の不自由な方には点字器を用意いたしますので、点字投票をされる方は、係員に申し出てください。
●投票所には車いすを用意しています。また、車いすで投票所に来られた方はお手伝いしますので、係員に申し出てください。

選挙公報の配布

●候補者の氏名、写真、経歴、政見などを掲載した選挙公報を投票日の2日前までに各家庭に配布します。

選挙人名簿の縦覧

●6月21日(土)現在で新たに選挙人名簿に登録された方の書面を縦覧します。
期間 6月22日(日) 8時30分～17時
場所 選挙管理委員会事務局

投票区	投票所名称	投票区の区域
第1	苫小牧東小学校	王子町、錦町、栄町、高砂町1丁目、旭町2・3丁目、汐見町3丁目4～6・16・17番
第2	苫小牧東中学校	末広町、旭町1・4丁目、港町2丁目1～3番、元中野町2丁目7～9・17番、汐見町1～3丁目(第1投票区に属する区域を除く)
第3	若草小学校	表町、若草町
第4	新中野町総合福祉会館	新中野町、晴海町、入船町、船見町、一本松町、元中野町1～4丁目(第2投票区に属する区域を除く) 港町1・2丁目(第2投票区に属する区域を除く)
第5	文化交流センター	大町、寿町、本町、本幸町、浜町、高砂町2丁目
第6	苫小牧西小学校	幸町、矢代町、元町1・2丁目、白金町、弥生町
第7	大成小学校	青葉町、大成町2丁目、新富町2丁目
第8	西町総合福祉会館	大成町1丁目、新富町1丁目、元町3丁目
第9	北光小学校	北光町、山手町、字高丘55番地
第10	啓北中学校	啓北町、花園町
第11	見山町総合福祉会館	見山町、松風町
第12	第八区総合福祉センター	木場町、緑町
第13	清水小学校	清水町、春日町
第14	和光中学校	音羽町、双葉町
第15	緑小学校	日の出町、三光町
第16	住吉コミュニティセンター	住吉町、泉町1丁目1～6番、2丁目、字高丘6番地の一部、7～16・18～41番地
第17	美園小学校	美園町、泉町1丁目(第16投票区に属する区域を除く)、字高丘(第9・第16・第25投票区に属する区域を除く)、字丸山
第18	新明町総合福祉会館	新明町、あけぼの町3丁目～5丁目
第19	苫小牧地域職業訓練センター	明野新町1・4・5丁目、明野元町、新開町、柳町1・2丁目
第20	明野中学校	明野新町2・3・6丁目、柳町3・4丁目
第21	光洋中学校	光洋町、有明町1・2丁目(第22投票区に属する区域を除く)
第22	糸井小学校	小糸井町、永福町、日吉町、有明町2丁目5～8番、字糸井62・64～76・78～100・103・108・110～112・114～150番地
第23	北星小学校	桜木町
第24	豊川小学校	豊川町、字糸井292・294・342・344・401・404・405・407・408・427・442・444～446・448～454番地
第25	啓北中学校山なみ分校	有珠の沢町、字高丘56・59～65番地
第26	しらかば総合福祉会館	しらかば町
第27	日新小学校	日新町、桜坂町、字糸井287・288・343・345・353・399・400・402・403・424～426・433・436・437・441・456～460・462～466番地
第28	柏木町町内会館	柏木町、宮の森町、はまなす町、字糸井258・271～282・286・351・352・356・366～368・374～383・386～388・390～392・394・396・421～423・428～431・467～469・560・667番地、字錦岡439番地
第29	泉野小学校	川沿町
第30	澄川小学校	澄川町
第31	ときわ総合福祉会館	ときわ町、字錦岡1～50番地
第32	錦岡小学校	宮前町、青雲町3丁目、字錦岡(第28・第31・第33・第34投票区に属する区域を除く)
第33	のぞみコミュニティセンター	のぞみ町、美原町、青雲町1・2丁目、明德町1丁目、字錦岡331～333・440～494・495(第34投票区に属する区域を除く)・496～499番地
第34	明德小学校	もえぎ町、明德町2～4丁目、字錦岡495番地の一部
第35	樽前交流センター	字樽前
第36	沼ノ端コミュニティセンター	沼ノ端中央、字沼ノ端255番地の一部・600～606番地
第37	沼ノ端中学校	東開町、字沼ノ端4・5・10・11・18・23・33・34・42・43・45・46・49・51・52・255番地の一部、256番地の一部、258・500・501番地、字柏原、字静川
第38	拓勇小学校	あけぼの町1・2丁目、拓勇東町、拓勇西町
第39	ウトナイ小学校	北栄町、字沼ノ端(第36・第37投票区に属する区域を除く)
第40	勇弘公民館	字勇弘、字弁天、真砂町
第41	植苗ファミリーセンター	字植苗、字美沢

●投票日当日に投票できない方
①期日前投票
仕事や旅行などで、投票日に投票所へ行くことができない見込みの方は、期日前投票ができます。なお、期日前投票を行うには宣誓書の記載が必要で、
●持参するもの 投票所入場券(投票所入場券の届いていない方または紛失された方は、身分を証明できる免許証・健康保険証などをお持ちください。)

期日前投票の場所・時間・期間

場 所	時 間	期 間
苫小牧市役所 2階談話室	8時30分～20時	6月23日(月)～28日(土)
のぞみコミュニティセンター 講習室	9時～17時	
沼ノ端コミュニティセンター 会議室A		
勇弘出張所会議室		

②不在者投票
次の場合、不在者投票ができます。
●他市町村の選挙管理委員会で投票する場合
●不在者投票施設の指定を受けた病院や福祉施設に入院、入所している場合
※不明な点があれば早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。

③郵便等投票制度

身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受け、左記に該当する方は、郵便等投票制度を利用できます。

【申請手続】
選挙管理委員会に、早めにお問い合わせください。

【投票用紙の請求】
「郵便等投票証明書」が交付されたのち、6月25日(水)までに選挙管理委員会に投票用紙と投票用封筒を請求してください。

【郵便等投票が利用できる方】

- 両下肢、体幹、移動機能の障がい
- 身体障害者手帳1級・2級、戦傷病者手帳(特別・第1・第2・第3項症)
- 移動機能の障がいを除く
- 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい
- 身体障害者手帳1級・3級、戦傷病者手帳(特別・第1・第2・第3項症)
- 肝臓の障がい
- 身体障害者手帳1級・2級・3級、戦傷病者手帳(特別・第1・第2・第3項症)
- 免疫の障がい
- 身体障害者手帳1級・2級・3級
- 要介護状態区分Ⅱ要介護5

【代理記載制度が利用できる方】

※右記の郵便等投票ができる方に限ります
●上肢、視覚の障がい
- 身体障害者手帳1級、戦傷病者手帳(特別・第1・第2項症)

6月の休日当番病・医院

診療時間 内科、外科=9時~17時 歯科=9時~12時			
日	分類	病・医院名	電話番号
1日(日)	内科	たかやなぎ小児科	71-2115
	外科	三上外科整形外科	33-7815
	歯科	新中野歯科医院	33-5530
8日(日)	内科	柴田内科循環器科	71-2225
	外科	同樹会苦小牧病院	36-1221
15日(日)	歯科	松尾歯科医院	57-3885
	内科	浪岡内科消化器科クリニック	51-2811
	外科	苦小牧日翔病院	72-7000
22日(日)	歯科	松沢歯科クリニック	82-8205
	内科	にしん内科クリニック	71-1500
	外科	勤医協苦小牧病院	72-3151
29日(日)	歯科	みかみ歯科・矯正歯科医院	35-3939
	内科	滝上循環器科内科クリニック	37-8011
	外科	メモリアル整形外科	74-2111
7月6日(日)	歯科	けいた歯科クリニック	71-2800
	内科	加藤胃腸科内科クリニック	35-2125
	外科	ケーアンドエークリニック	71-2000
歯科	宮本歯科	72-9050	

ホームページでもご覧になれます
 医師会 <http://www.toma-med.or.jp/>
 歯科医師会 <http://www.tomashi.org/>
 詳細 市健康支援課 ☎32-6407

夜間・休日急病センター

所在地 旭町2丁目 ☎35-0001	
診療科目 内科、小児科	
区分	診察時間
平日	午後7時~翌朝7時
土曜日	午後2時~翌朝7時
休日	午前9時~翌朝7時

●BCG接種 (料金無料) 詳細: 健康支援課 ☎32-6407

日 時	会 場	対 象	その他
9日(月)、23日(月) 接種開始時間=いずれも14時~(受付=13時30分~14時30分)	教育・福祉センター 直接会場へ	生後3カ月~1歳に 至るまでの乳児	(注)参照

(注) 1. 標準的な接種年齢は生後5カ月~8カ月
 2. 接種できない方 ●ジフテリア・百日せき・不活化ポリオ・破傷風・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種後6日以上たっていない方 ●37.5度を超える発熱があったり、重い病気の方や以前に予防接種で強いアレルギー反応があった方 ※母子健康手帳、予防票、パスポートを持参し、保護者同伴。接種後27日間は他の予防接種は受けられません

●保健所の相談、検査 会場・詳細: 苦小牧保健所 ☎34-4168

名 称	日 時	内 容	申し込み
精神保健相談	5日(木)	専門職員の面接相談	予約必要
思春期精神保健相談	9日(月)		
女性の健康相談	毎月19日(土・日曜日、祝日の場合は次の平日)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
総合保健・医療相談	月~金曜日 ※祝日を除く	保健、医療、福祉などの相談	随時受付
肝炎ウイルス検査	3日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	予約必要
骨髄バンク登録	3日(火)、24日(火)	13時~30分程度 対象=18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	3日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
H I V 抗体検査	3日(火)、4日(水)、24日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は 35-7474

●保健センターの健康診断 会場・詳細: 保健センター ☎35-0001

名 称	日 時	料 金	対 象	内 容	その他
生活習慣病予防相談	随時受付	無 料	市 民	保健師による健康相談 栄養士による食事相談	事前連絡必要
食生活相談	11日(水) 13時30分~14時30分				
総合健康診断 (短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~	22,355円 (本市国保加入者 20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要
特定健診 後期高齢者健診 生活機能評価	3日(火)、9日(月)、17日(火)、25日(水)、★7月3日(木)=8時~10時30分、25日(水)=18時~19時	加入保険により異なります	該当者 定員=各40人	血液検査 など	(注)参照

(注)「特定健診・後期高齢者健診・生活機能評価」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

●お家でらくらく貯筋&ノルディックウォーキング 詳細: 健康支援課 ☎32-6410

家でもできる運動とノルディックウォーキングの実践

日 時	場 所	対 象	定 員	申 込 込 込
6月24日(火) 計2回 7月1日(火) 計2回 いずれも10時~12時	総合体育館	30~69歳	20人 申し込み順	6月2日(月)~16日(月) (土・日曜日を除く) に電話またはHPで

6月の献血

※日程が変更になる場合があります

日	時間	場 所	日	時間	場 所
2日(月)	10:00~12:30	コープさっぽろステイ	13日(金)	10:00~12:00	苦小牧信用金庫本店
	13:45~16:00			13:15~16:00	
10日(火)	10:00~10:50	苦小牧地域保健室	30日(月)	10:00~12:30	コープさっぽろパセオ川治店
	12:20~13:10	苦小牧高等技術専門学校		13:45~16:00	
	13:40~16:00	苦小牧警察署	7月4日(金)	10:30~12:30	苦小牧工業高等専門学校
11日(水)	10:00~11:00	㈱モロオ苦小牧営業所		13:45~16:30	
	12:30~13:30	㈱イワクラ			
	14:00~16:00	日胆農業会館			

詳細 市献血推進協議会(社会福祉協議会) ☎32-7111
 市健康支援課 ☎32-6407

●健康相談、健康教室 (料金無料) 詳細: 健康支援課 ☎32-6410

名 称	日 時	会 場	内 容	その他
市民健康相談	2日(月) 9時30分~11時30分	市役所2階談話室	体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談	直接会場へ
市民健康教室	5日(木) 13時~	アイビー・プラザ	とよた腎泌尿器科クリニック院長による「知ろう・防ごう・慢性腎臓病(CKD)」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	
40歳からの栄養相談	12日(木)=9時30分~11時30分 25日(水)=13時30分~16時30分	教育・福祉センター	体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボリックシンドロームを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談(1人45分程度)	前日までに健康支援課へ(申し込み順)

●赤ちゃんのための健診・教室 (会場=教育・福祉センター、料金無料) 詳細: 健康支援課 ☎32-6411

名 称	日 時	対 象	内 容	その他
パパママ教室	22日(日) 10時~12時	妊娠4~8か月の方の初妊婦とその夫 30組 抽選	もくろみ実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習	5日(木)、6日(金)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	26日(木) 9時30分~11時30分	26年4月生まれの子と親 定員=40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「7か月児」	2日(月)、6日(金) いずれも14時15分~16時	25年11月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定員=30組 申し込み順	2日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 6日=離乳食の進め方、歯を守る	
赤ちゃん教室「12か月児」	12日(木) 9時30分~11時	25年6月生まれの子と親 定員=30組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	対象者に通知
「1歳6か月児」健康診査	17日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	24年11月生まれの子(2歳未満の未受診児についてもご相談ください)	心身の発達状況の確認	
	18日(水) 9時30分~10時45分			
「3歳児」健康診査	18日(水) 13時~14時30分	23年5月生まれの子(4歳未満の未受診児についてもご相談ください)		
	19日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分			

●がん検診 詳細: 健康支援課 ☎32-6407・32-6410 保健センター ☎35-0001

実施がん検診	日 時	会 場	定 員	申 込 込 込						
子宮頸・乳大腸	22日(日) 受付場所・時間 保健センター=8時~10時30分、12時30分~14時30分	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	3日(火) 8時45分から健康支援課へ ※大腸がんの申し込みは8日前まで						
	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、★7月3日(木) いずれも14時~16時30分		各15人	大腸がんは8日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)						
胃・肺・大腸	3日(火)、9日(月)、17日(火)、25日(水)、★7月3日(木)=8時~10時30分 ※25日(水)=18時~19時は肺・大腸がんのみ	住吉コミュニティセンター	胃・肺のみ=各20人	大腸がんは8日前、その他は前日までに保健センターへ(申し込み順)						
	18日(水) 7時30分~9時		胃・肺のみ各30人							
	19日(木) 7時~8時、9時~10時		胃・肺のみ各回25人							
検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②	
対 象	26年4月1日から27年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)				26年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方		26年4月1日時点で40歳であった女性			
内 容	レントゲン撮影	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません				
料 金	1,500円	200円(かたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料		
無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑と身分を証明するものを持参し健康支援課、勇弘・のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳~69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方							無料クーポン券と保険証などの身分証明書を お持ちください			

※65歳以上の方は、保健センター実施の肺がん検診受診時に、結核健康診断も受けられます。
 ※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成26年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

告 告

すこやかさん こんにちは!

まなとくん(11カ月)

二人はお友達!

つむぎちゃん(10カ月)

子育て支援センターにて

6月上旬に、がん検診無料クーポン券・肝炎ウイルス無料検診対象年齢証明書を対象者に送付しますので、利用してください 詳細 健康支援課 ☎32-6407

健康

ウエストダウン教室

7月4日(金) 保健師栄養士による講話「健康なからだづくり・体にいい食品選びと調理法」...

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

喫煙は本人だけではなく、周囲にいる人に対しても悪影響があります。この機会に、禁煙について考えてみませんか？

受動喫煙による健康被害

受動喫煙は血圧の上昇や心拍数を増やして心臓に負担をかけたり、各臓器の酸欠状態を引き起こし、運動能力や知的作業能力を低下させます

最近注目されている肺の病気

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は別名「タバコ病」と呼ばれ、咳・痰・息切れが主な症状で、徐々に正常な呼吸ができなくなる病気です。

ハスカップフリーマーケット

6月29日(日) 10時～14時30分 ※雨天時は7月6日(日)に延期(延期決定は開催当日7時)

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険の納税通知書を郵送します 6月中旬に、国保加入世帯へ平成26年度の納税通知書を郵送しますので期限内に納めてください

国民健康保険 032-6418

6月8日(日)は、レモン湯を楽しみませんか

浴場組合加盟5浴場

詳細 環境生活課 032-6333

受け、重症化させないことが大切です

健康支援課 032-6410

暮らし

市長の資産を公開します

苦小牧市長の資産等の公開に関する条例により、市長の資産などを公開します

Table with columns: 土地 (所在地, 面積, 固定資産税課税標準額), 建物 (所在地, 面積, 固定資産税課税標準額)

平成25年分の給与所得・雑所得

給与所得150万1千866円 雑所得39万4千617円

市長の資産等の公開に係る報告書訂正届が3月14日付けで提出されました

都市計画審議会委員の募集

募集人員2人程度 応募資格 市内在住でまちづくりに関して意欲のある満20歳以上の方

6月30日(月)までに応募申込書(HPからダウンロード可)にまちづくりについての意見(400～800字)、住所、氏名、年齢、電話番号、職業を明記し、直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールでまちづくり推進課 032-6054

苦小牧市観光PR推進事業

観光や特産品の振興、観光客の誘客促進、地域経済の活性化のため、公的な機関などが市外で主催するイベントや北海道物産展などに出品し、市をPRする特産品などの販売または広報を行う団体などに経費の一部を補助します

補助金額 平成26年度に発生した対象経費の2分の1以内。ただし、1回のイベントの出店につき、5万円を限度とする(1団体、年間3回まで活用可)

市内に住所を有し、市内で事業を営む個人または団体 申請 商業観光課(HPからダウンロード可)で配布の申込用紙を直接 商業観光課 032-6448

不用品はダイヤル交換市に

不用品はダイヤル交換市に 困りを受ける場合は、仲介成立時に取りに行ける方 ※専門の方は除く

平成26・27年度市職員の募集 採用予定 試験科目 一次試験日・会場 試験案内・申込書の入手方法 必要提出書類 申込期間・方法

広告

広告

暮らシ

6月27日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します

6月13日～7月2日は教科書展示会

小・中学校、高校の教科書 月々金曜日9時～17時 所教育・福祉センター 小・中学校の教科書 日(金)を除く 日(金)を除く 所中央図書館

※期間以外も教育研究所(教育・福祉センター内)で閲覧できます 所学校教育課 (32)6742

住宅リフォーム促進事業

住宅耐震・リフォーム支援事業 住宅の耐震、バリアフリー化などのリフォーム資金を金融機関から融資を受けた方へ、利子の一部を市が補助します 所金融機関の融資額650万円(耐震改修・補強工事を伴わない場合は500万円) 支援方法 金融機関との契約利率のうち、市は1.5%の利子補給を行います

既存住宅耐震改修事業 地震による木造戸建住宅の倒壊などの災害を未然に防ぐための、耐震診断や耐震改修工事費用の一部を市が補助します 所耐震診断 5万円、改修 30万円

防災メモ(大雨や土砂災害への備え) 気象台では、大雨により重大な災害が起

市有地を分譲します

Table with columns: 再分譲する区画 (208区画), 分譲地, 区画数, 分譲地, 区画数, 分譲決定, 申し込み

1 ひな鳥をみつけたときは ひな鳥は迷子ではありません。近くに親鳥がいますので、そのままにしておくか、近くに巣があれば戻してください

高丘第二霊園の使用者を募集 7月2日(水)から分譲を開始します(6月23日)から新規区画の図面を配布

北大苫小牧研究林内散策路の一部通行止め 平成27年3月までの間、高丘浄水場緩速ろ過池改良工事および高丘配水管改良

6月の無料相談

Table with columns: 内容・会場, とき, 申し込み・詳細

こるおそれがあると予想したときに大雨警報を発表します。大雨警報が発表中で、さらに土砂災害の危険度が高まっている場合に、市が行う避難勧告などの判断や、住民の自主的な避難行動の判断などの参考となるよう、北海道と気象台が共同で土砂災害警戒情報を発表しています

市営住宅の偶数月(6月)募集

Table with columns: 住所, 築年, 間取り, 浴室, 家賃(円) ※1

生し周辺住民に迷惑をかけます。見通しが悪くなり交通事故や火災の発生、非行の場となりますので、業者への草刈依頼は早めにお願います

農業委員会委員選挙を執行 立候補届出 6月29日(日) 8時30分～17時 期日前投票および不在者投票 6月30日(月)～7月5日(土) 8時30分～20時

広告

広告

暮らして

6月は環境月間です

地域の自然や地球環境を守るために、エコドライブや節電・節水など、家庭や職場で出来ることから取り組みましょう

■電気使用量測定器を貸し出します
家電製品の電気使用量などを簡単に計測・表示できる小型の機器を無料で貸し出します。貸し出しにあたっては、省エネ効果などのアンケートにご協力いただきます。※台数に限りがあります。事前に在庫をお問い合わせください

■エコドライブ宣言
ゆっくりとしたアクセル操作や加減速の少ない運転で自動車の燃費を抑え、CO2などの温室効果ガス排出の抑制に有効な「エコドライブ」を宣言し、実践する方を募集しています

■エコオフィス宣言
事業者から排出される温室効果ガス削減のために、冷暖房温度の適正設定や節電・節水の徹底などに取り組み「エコオフィス」を宣言し、実践する事業所を募集しています(宣言した事業所は市のHPにて公表)

申請環境保全課 電話(57)8806

集団回収団体登録について

市では、資源回収団体に対し「資源回収団体奨励金制度」や「リサイクルハウス設置事業」の支援を行っています。まだ登録をしていない団体、新たに回収活動を

児童手当現況届を提出してください

継続して児童手当を受給するためには、6月中に現況届を提出する必要があります

後期高齢者医療制度のお知らせ

詳細 ①北海道後期高齢者医療広域連合 電話011-290-5601
①②③市高齢者医療課 電話32-6414

①後期高齢者医療保険料について

■保険料率が変わります

	改定後 平成26・27年度	改定前 平成24・25年度
均等割	51,472円	47,709円
所得割	10.52%	10.61%
賦課限度額	57万円	55万円

■保険料の軽減について

○均等割の軽減【2割軽減と5割軽減の範囲が拡大されます】

前年の所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	26・27年度均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円(年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割	5,147円
33万円	8.5割	7,720円
33万円+(24万5千円×世帯の被保険者数)	5割	25,736円
33万円+(45万円×世帯の被保険者数)	2割	41,177円

○所得割の軽減

前年の所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減
---------------------------	------

○被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減

後期高齢者医療保険に加入したとき、サラリーマンなどの健康保険の被扶養者だった方	所得割 0円 均等割 9割軽減
---	--------------------

②後期高齢者医療保険料の納入通知書を郵送します

26年度分の納入通知書を、6月中旬に被保険者へ郵送しますので、納入期限までに納めてください

③「被保険者証と減額認定証」の簡易書留での送付を希望する方へ

8月1日から使用する被保険者証と減額認定証(該当者のみ)を、7月下旬までに被保険者へ送付します。簡易書留での送付を希望する方は申し込んでください

申し込み方法

7月10日(木)までに直接またはハガキ、封書(必着)で「簡易書留希望」と明記し、住所、被保険者氏名(世帯に被保険者が複数いる場合は全員)、電話番号を記入し高齢者医療課へ郵送してください ※簡易書留郵便は受け取りの際に受領印が必要

※公務員の方は勤務先で手続き有り
児童手当現況届、健康保険証のコピー、所得証明書(26年1月1日現在住民登録がない方) ※市外に別居中の児童がい

る場合は別居先の世帯全員分の住民票
所申請6月2日(月)～30日(月) 直接または郵送(消印有効)で こども支援課 電話(32)6416

福祉

介護保険料の減免について

低所得により保険料の支払いが困難で以下の要件を全て満たす方 ●保険料が第1・2段階でない ●世帯の年間収入額

を計画している団体があれば連絡ください
町内会、自治会、老人クラブ、学校PTA、子供会、同好会およびその他の市民団体(主として営利を目的とする団体は除く)
申請減量対策課 電話(55)4266

市で嘱託職員を募集

詳細 行政監理室 電話32-6182

嘱託期間 10月1日～平成27年3月31日
※更新する場合あり
勤務時間 1週間平均26時間15分～38時間45分(予定)
報酬 月額113,300円～215,100円
※勤務時間・報酬は、いずれも職種などにより異なります
第1次試験日・会場 7月27日(日) 適性検査 苫小牧駒澤大学(予定)
試験案内・受験申込書などの配布・申込期間 6月2日(月)～18日(水)(土・日曜日を除く)
8時45分～17時15分
※申込書などは必ず持参してください
募集職種・受験資格

●第1次試験の結果については、受験者全員に通知します。
●第2次試験については、第1次試験の合格者に通知します。

職種	職名	募集人員	主な資格・免許など
専門職資格職	① 保健師	若干名	保健師免許
	② 助産師		助産師免許
	③ 放課後児童クラブ専任指導員	9人	幼稚園、小学校、中学校、高等学校教諭免許または保育士資格などを有する平成26年9月までに取得見込みの方、もしくは2年以上児童福祉事業に従事した経験のある方
管理人	④ テクノセンター技術員	若干名	走査電子顕微鏡または蛍光エックス線分析装置の操作など材料評価実務経験のある方、パソコン操作可能な方
	⑤ 庁舎管理員		パソコン操作可能な方
その他	⑥ 交通指導員	若干名	交通安全教育に理解のある方 自家用車で通勤可能な方
	⑦ 青少年特別指導員		青少年の健全育成における非行防止活動の指導経験または理解のある方 パソコン操作可能な方

①、②、⑤、⑥、⑦=普通(中型)自動車運転免許が必要。身体に障がいのある方で、介助者なしで通勤および業務ができる方は応募できます

6月の自動車免許講習

優良講習(30分)		一般講習(1時間)	
10時30分	3日(火) 20日(金) 9日(月) 23日(月) 11日(水) 25日(水) 12日(木) 27日(金) 17日(火) 30日(月) 19日(水)	10時30分	2日(月) 16日(月) 4日(水) 18日(水) 5日(木) 24日(木) 6日(金) 26日(金)
初回更新者講習(2時間)		違反者講習(2時間)	
13時30分	2日(月) 10日(火) 15時30分 13日(金) 24日(火)	13時30分	3日(火) 17日(火) 4日(水) 18日(水) 6日(金) 23日(月) 9日(月) 26日(木) 11日(水)

12日(木)、26日(木)の13時から中野自動車学校でも受講できます

交通安全センター
苫小牧警察署 電話35-0110
http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/

今月の納期・夜間納税相談

納期	市税・道民税	1期	口座振替をご利用ください
夜間納税相談	市税	6月25日(水)～27日(金)、30日(月)、いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電話32-6274
	国保税	6月25日(水)～27日(金)、30日(月)、いずれも20時まで	国保課(市役所1階12番窓口) 電話32-6426

コンビニで、市税を納付できるようになりました。ぜひご利用ください。※詳細は4月以降発行の納付書裏面をご覧ください

水道修理の申し込み

～かかりつけの水道屋さんを見つけて、安心した生活を～

水道の修理を依頼する方は、平成25年12月発行の水だよりに掲載の『一般家庭の水道修理を行う事業者名簿(保存版)』で確認してください(名簿は市役所、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターでも配布)。なお、営業時間や支払い方法は各事業者で異なりますので、ご注意ください

※PDF版『水道修理業者』もご利用ください



広告

広告

介護保険サービスの利用支援

申請先・詳細 介護福祉課 ☎32-6342

民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

市民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などが一定条件にあてはまる方が、社会福祉法人以外の指定事業所の提供するサービスを利用する場合、利用者負担が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
①訪問介護(予防を含む)	左記のサービスに係る利用者負担額ならびに食費、滞在費に係る利用者負担額	25% ・利用者負担段階が第1段階の方は50% ・生活保護受給者は個室の滞在費のみ全額
②通所介護(予防を含む)		
③短期入所生活介護(予防を含む)		

社会福祉法人等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

市民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などが一定条件にあてはまる方が、社会福祉法人の提供するサービスを利用する場合、利用者負担が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
①訪問介護(予防を含む)	左記のサービスに係る利用者負担額ならびに食費、居住費(滞在費)および宿泊費に係る利用者負担額	25% ・利用者負担段階が第1段階の方は50% ・生活保護受給者は個室の居住費(滞在費)のみ全額
②通所介護(予防を含む)		
③短期入所生活介護(予防を含む)		
④認知症対応型通所介護(予防を含む)		
⑤小規模多機能型居宅介護(予防を含む)		
⑥地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護		
⑦介護老人福祉施設		

※利用者負担第2段階の方の⑤・⑥・⑦の利用者負担額については、軽減対象外となります。

高額介護(予防)サービス費

世帯内での利用者負担額(月額)が下表の上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます。なお、**利用料を支払ってから2年が経過すると払い戻しを受ける権利がなくなります**

区分	利用者負担上限額
●生活保護の受給者、中国残留邦人など支援給付の受給者	世帯15,000円
●利用者負担を15,000円にすることで、生活保護の受給者とならない場合	世帯24,600円
世帯全員が市民税非課税の方	個人15,000円
●課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	世帯37,200円
●高齢福祉年金の受給者	
●上記以外の方	

特定入所者介護(予防)サービス費

介護保険施設への入所や、ショートステイ利用時の食費・居住費(滞在費)について、下表のように所得状況に応じて軽減されます

利用者負担段階	居住費(滞在費)の限度額			食費の限度額
	ユニット型個室	ユニット型準個室 従来型個室	多床室	
第1段階 ●高齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方 ●生活保護の受給者、中国残留邦人など支援給付の受給者	820円	490円(320円)	0円	300円
第2段階 ●世帯全員が市民税非課税で課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	820円	490円(420円)	320円	390円
第3段階 ●世帯全員が市民税非課税で第2段階に該当しない方	1,310円	1,310円(820円)	320円	650円

※()内は特別養護老人ホームに入所または短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の額

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

4月1日にオープンしました。お子さんと子育て中の保護者が自由に遊べるほか、育児の情報を得たり、情報交換の場としても活用できます

■育児相談
平日 9時～17時

あけの保育園子育てルーム

①看護師講座・歯みがき指導
6月12日(木) 10時～11時
対就学前の子どもと保護者 ※託児あり
持参するもの 歯ブラシ

②親子で遊ぼう(あけの公園)
6月17日(火) 10時～11時30分
対1歳～就学前の子どもと保護者

赤ちゃん講座「親子でスキンシップ」

オイルを使ったマッサージの体験
6月25日(水) 14時～15時
対3～10カ月の子どもと保護者

①離乳食を作ってみませんか
栄養士の指導のもと、月齢に合わせた離乳食を作る
6月18日(水) 13時30分～15時30分
対5～10カ月の子どもと保護者

子育て支援センター

①離乳食を作ってみませんか
栄養士の指導のもと、月齢に合わせた離乳食を作る
6月18日(水) 13時30分～15時30分
対5～10カ月の子どもと保護者

子育てルーム開放

電話またはファクス、直接
平日 9時30分～12時 ※おひさま広場(0～1歳、歩行前の子ども)は火・木曜日 14時～16時

■離乳食づくり
素材を生かした離乳食づくりと、その時期に合った食品の与え方を学ぶ

親子ふれあい遊び

6月25日(水) ②27日(金) いずれも10時30分～11時30分
対①2～3歳の子どもと保護者 ②1歳の子どもと保護者
対いずれも15組 申し込み順

催し・講座

将来海外で学びたい！そんなYouへの留学セミナー

将来、海外留学を希望している学生と保護者を対象に、専門の講師が、留学に関する幅広い情報やその後の進路まで、実例を交えながら分かりやすく説明します
6月14日(土) 14時～16時
対市民活動センター
対中学生・高校生と保護者(ともに単独での参加も可)

40人 申し込み順
6月9日(月)までに電話で 市民自治推進課 ☎(32)6157

甲種防火管理再講習

7月14日(月) 13時30分～15時30分
対市役所 9階会議室
対甲種防火管理講習を修了した方
対おおむね過去5年間における防火管理に関する法令の改正の概要や、火災事例

などの研究に関すること

550円 当日納入
50人 申し込み順
6月17日(火)～27日(金)(土・日曜日を除く)に予防課で配布(HPからもダウンロード可)の受講申込書に必要事項を記入し、直接または郵送(必着、82円切手を貼り返信用封筒を同封)で 予防課 ☎(32)6724

菊作り講習会「だるま作り」

6月14日(土) 13時30分～15時30分
対サンガーデン
6月13日(金)までに電話で 緑地公園課 ☎(32)6507

野生動物に学ぶ救護セミナー

救護された野生動物から生態・歴史・環境問題などを学ぶ
6月29日(日) 10時～12時
対高校生以上
20人 申し込み順
6月1日(日)～ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

とまチョップ図書館号

図書館に来られない方のため、とまチョップ号は市内22カ所のステーションを巡回しています。ぜひご利用ください。日程表は、中央図書館で配布しています。(HPでもダウンロード可)
詳細 中央図書館 ☎35-0511



広告

広告

催し・講座

普通救命講習会

6月25日(水) 13時30分～16時30分
所 教育・福祉センター
※公共交通機関をご利用ください(駐車
場不足の場合あり)
※心肺蘇生法とAEDの使用など
定 30人 申し込み順
申 6月4日(水)～18日(水)に 警防課で配
布(HPでダウンロード可)の申込用紙を
郵送(必着)、ファクスまたは直接 警
防課 回(32)6719 回(32)8921

危険物取扱者保安講習

7月15日(火)、16日(水) 所 市民会館
対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在、
危険物取扱作業に従事している方
講 講義の種類 一般、給油取扱所、石油コンビ
ナート
料 4千700円(収入証紙) 申し込み時
申 保安課、消防署、各出張所で配布の申
込書を受講希望日の10日前までに(一
社 北海道危険物安全協会連合会(札幌
市)
課 保安課 回(32)6733

一般対象研修講座

6月25日(水) 18時～20時
所 アイビー・プラザ
内 学力向上「苦小牧の未来を担う子ども
たちを育てるために」秋田に学ぶ、学校・
家庭の在り方」講師 秋田大学教育
文化学教授 浦野弘氏

日本赤十字社からのお知らせ

赤十字救急法基礎講習

6月21日(土) 9時～14時
対 15歳以上の方
料 千500円 開講日納入
持 ノート、実技のしやすい服装
申 赤十字水上安全法救助員I養成講習
回 6月21日(土)14時～17時30分 22日(日)
29日(日)いずれも9時～17時30分
対 15歳以上で赤十字救急法基礎講習修了
者の資格(認定証発行日から3年以内)
を有し、一定の泳力を有する方
料 700円 開講日納入 持 実技のしやすい
服装、水着、スイミングキャップ、バス
タオル、救急法基礎講習修了者認定証

科学センター

星空観望会「プラネタリウム星座解説
と望遠鏡で月と土星を見よう」
回 6月5日(水) 19時～20時 直接会場
へ ※中学生以下は保護者同伴。天候不
順の場合、プラネタリウムでの解説のみ
サイ・エン・スーといっしょ
いろいろなかじゅうスを作る

360人 整理券を配布
申 最寄りの小・中学校または教育研究
所 回(36)4152

春の家庭教育学習会

子どもが健やかに育つための家庭教育
の在り方」についての講演、懇談など
回 6月10日(火)住吉児童センター
11日(水)大成児童センター 12日(木)
沼ノ端児童センター 13日(金)錦岡
児童センター 17日(火)勇払公民館
18日(水)日新児童センター 19日(木)
あさひ児童センター いずれも10時～
11時30分
対 高校生以下の子どもがいる方、または
教育に関心のある方 直接会場へ ※託
児希望の方は、前日までに各会場へ申し
込みが必要(勇払公民館は不可)
詳 青少年課 回(32)6759

7月のパソコン講習

インターネットの検索とメール
(Window7)
回 7月22日(火) 計3回
Excel2010で作る集計表(初級)
回 7月18日(金) 計6回
Excel2010で作る集計表(中級)
回 7月2日 (水) 計6回
Word 2級検定対策
回 7月5日(土) 計3回

6月18日(水) 10時～10時30分、15時～
15時30分
対 小学2年生以下の子どもの保護者 直
接会場へ
プラネタリウム投影休止
回 6月24日(火)～27日(金)
七夕特別投影「七夕特集」
回 7月1日(火)～8月7日(水) 10時～、10
時30分、11時～(火・金曜日は11時30
分からも投影)
対 幼児(5名以上の団体)
定 各回84人 ※事前に電話予約が必要
科 学ふれあい教室「入浴剤を作ろう」
回 7月5日(土) 10時～12時
対 小・中学生 定 24組(家族・兄弟で1
組) 申し込み順 回 6月11日(水)
木工教室「ゲーティング用いすを作る
こ」
回 7月19日(土) 10時～12時
対 小・中学生 定 10組(家族・兄弟で1
組) 申し込み順 回 6月18日(水)

勇武津資料館

機織り体験教室「ティーマットを織ろう」
回 6月5日(水)、12日(水) 計2回 いずれ
も10時～12時
対 高校生以上 2回とも受講できる方
定 6人 申し込み順
生 活体験教室「縄文ペンダントをつく
ろう」
回 6月28日(土) 10時30分～12時
対 小学生以上 定 20人 申し込み順
所 申 勇武津資料館 回(56)0201

素足にきもちいい!布ぞうりつくろ

着古したTシャツなどを使って、室内用
布ぞうりをつくる
回 6月26日(木)9時30分～12時30分、6
月27日(金)13時～16時
定 各回5人 申し込み順
持 Tシャツ4着、鼻緒用綿布
所 申 前日までに、リサイクルプラザ苦
小牧 回(55)2970

だれでもできる!生ごみ堆肥化講習会

6月14日(土) 13時～14時
所 申 前日までに、リサイクルプラザ苦
小牧 回(55)2970

マザーズセミナーを開催します

①マザーズ再就職準備セミナー 6
月5日(木) 9時15分～11時45分 ②マザ
ーズパソコンセミナー 6月9日(月)13
日(金) 9時15分～11時45分 ③メイクア
ップセミナー 6月17日(火) 10時～12時
所 市民活動センター
対 仕事を探している子育て中の方で、マ
ザーズコーナーに登録のある方
定 ①③各20人 ②10人 いずれも申
し込み順 回 1歳6カ月～就学前の子
ども 10人(申し込み順)
申 前日までに、ワークプラザとまこま
い 回(35)8689

紙フェスティバル参加者募集

紙を使った作品の体験・展示コーナーへ
のグループや団体の出展者を募集します
開催要 8月31日(日)にグランドホテルニュ
ー王子で開催予定

広告



豊かなウトナイ湖の自然を毎月お届けする

ウトナイ湖通信

出張版



キビタキ

東南アジアなどで冬を過ごし、4～6月頃に繁
殖のため渡ってくる夏鳥の代表がキビタキで
す。喉が黄色く、ズメほどの大きさで、美
しいさえずりが特徴です。



エゾノコリンゴ

6月上旬の観察路に花を咲かせるエゾノコリ
ング(蝦夷の小林檜)。高さ3～5m程度にな
り、秋には小さな赤い実をつけ、その実は野
鳥の大事な食料となります。



レンジャーからの一言

ゴミは持ち帰るなど、野外でのマナーを守りなが
ら新しくなった木道での散策をお楽しみください。

日本野鳥の会 中村レンジャー

詳細 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 回58-2231

*毎月発行の「ウトナイ湖通信」はHPから検索、またはQRコードから



写真提供: 日本野鳥の会

催し・講座

中央図書館

- ①読み聞かせ(子どもの本の会・にじのはし)
- ②図書館ミニシアター
- ③紙芝居おじさん
- ④赤ちゃんと楽しむはじめての絵本ひろば
- ⑤ストーリーテリング おはなしの時間
- ⑥「金のふで」

- ⑦文化セミナー「桜木紫乃さんトークライブ」
- ⑧アイヌ刺しゅう講習会
- ⑨スポーツ
- ⑩市民アーチェリー教室
- ⑪初心者スポンジテニス教室

直接または電話、Eメール、HPでスポーツ推進室 ☎(34)96001 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

スポーツ

ウォーキングスタンプラリー 第1回みんなであらうコンクール

6月28日(土) 9時30分～ ※10月までの5回全てに参加の方には完全制覇証とパーフェクト賞あり 奥田明倫中学校コース 日新・豊川こまのびの道周辺コース 約5km ※雨天決行 小学生以下は保護者同伴 持飲み物、タオル、雨具 6月2日(月)～17日(火)に 総合体育館、白鳥アリーナ、川沿公園・日吉体育館、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙に必要事項を記入し、

市民アーチェリー教室

アーチェリーの基本技術、競技規則、安全ルールとエチケット、競技など 7月1日(火)～5日(土) 計5回 いずれも18時30分～20時 総合体育館 中学生以上の市民 ※中学生は保護者同伴 2千円 開講日納入 20人 申し込み順 持運動しやすい服装、運動靴 6月1日(日)～20日(金)に電話または直接、Eメールで 体育協会(白鳥アリーナ内) ☎(37)71000 ✉info@tomakomai-taikyo.or.jp

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況(1月1日～5月11日) 発生件数 154件(前年比7件減) 死者 1人(前年比1人増) 傷者 173人(前年比16人減)

編集後記

▶以前、禁煙特集をした際に、個人的にも禁煙できたので、今回の健康特集で得た知識を生かして健康になろうと思えます。とり急ぎ、このお腹の肉を……。 (大)

▶緑ヶ丘公園まつりへ取材にいきました。桜を見ながら、金太郎池のボートの上で過ごす休日なんて理想ですね。苦小牧の良さを再発見する取材でした。 (金)

FB通信

だんだんと暖かい日が増えてきましたね。これから夏に向けて、外で遊べるイベント情報をどんどん発信していきます。

http://www.facebook.com/city.tomakomai または、表紙のQRコードから

連絡先

市役所・出張所などの連絡先
市役所 ☎053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号 ☎0144-32-6111(代表)
勇払 ☎059-1372 苫小牧市宇勇払33番地 出張所 ☎0144-56-0003
のぞみ ☎059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号 ☎0144-67-0464
ご意見、ご提案などは
市民自治 ☎0144-32-6152 ☎0144-34-7110 推進課 ✉siminjiti@city.tomakomai.hokkaido.jp

苫小牧市役所ホームページ
http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/

携帯電話対応の情報提供サイト
http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html

スマートフォン用QRコード

人口	
4月末の人口と世帯	
総数(対前月比)	174,046人(162人増)
男性	84,836人
女性	89,210人
世帯数	86,138世帯

とまこまい日記 Tomakomai happy diary

みんなの



市内の20チームが参加した、今シーズン初の少年野球大会が、市営少年野球場で開幕しました。観客席からの応援をうけた選手たちは、グラウンド上のチームメイト同士で互いに声をかけあいながら、日頃の練習の成果を発揮していました。

のびのびと元気に 全カプレー



あみゅーで過ごす じゅせいの日



五月晴れの空のもと 暖かな日差しの中、緑ヶ丘公園まつりが開催され、過去最高の五千となる参加者で会場はにぎわいました。家族連れなどが、「ホッキ音頭」などのステージ発表や茶道裏千家によるお茶会、様々なお店などで苦小牧の春を楽しんでいました。

五月晴れの空のもと まつり盛況

★今月のひろばさん★緑ヶ丘公園まつりで「ホッキ音頭」を披露された(ひ)山口加津子さん、(ろ)秋田さとみさん、(ば)高橋延子さんです。ご協力ありがとうございました。