



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまごまい

2015
6
月号

特集

●あなたは健康ですか？
特定健診から始める健康づくり



今月の
「クローズアップ」は、
新・ご当地グルメ
グランプリ北海道
2015 in 苫小牧
ですよ！



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



0822

広報とまごまい 平成27年6月1日発行 第1747号



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

広告

広告

広報とまごまいの電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウイーブックス」

ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



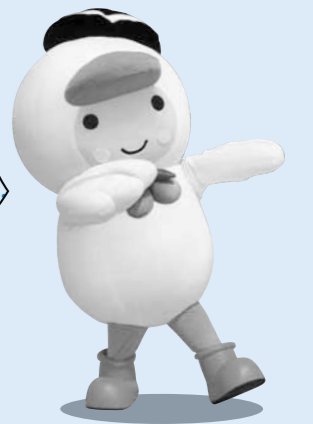
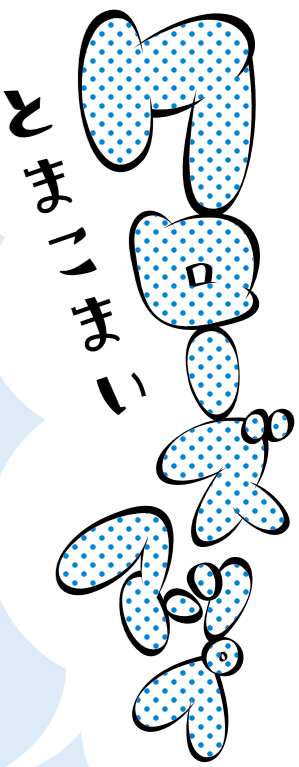
広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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。(金額は税込み)

●5cm×18.5cm (1枠)43,200円 ●13cm×18.5cm (1枠)108,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧営業所 TEL0144(36)7751

印刷／懶須田製版



新・ご当地グルメ グランプリ in 苫小牧

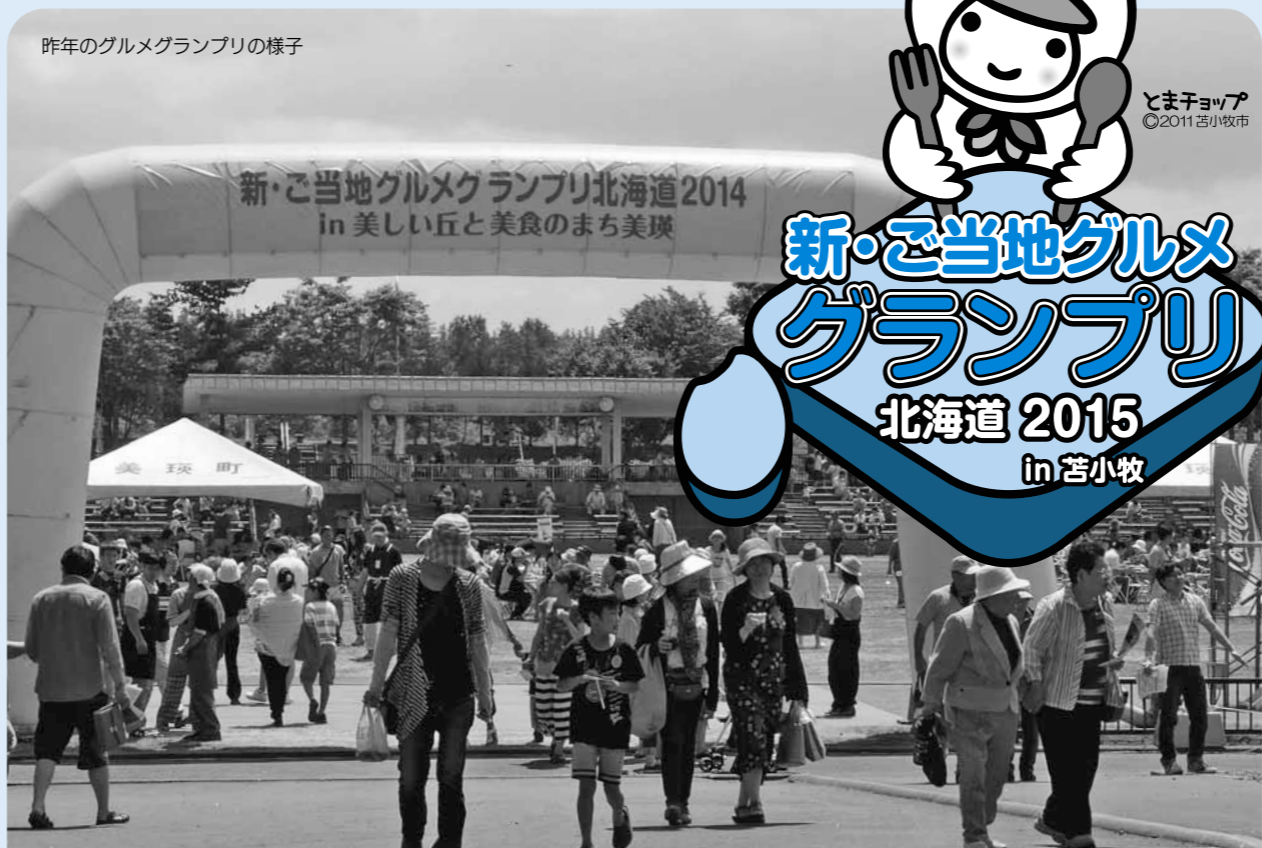
北海道2015
in 苫小牧

7月4日(土)、5日(日)10時~16時
キラキラ公園(北ふ頭緑地)
農業水産課 ☎(32)6452

7月に、苫小牧市において「新・ご当地グルメグランプリ北海道2015 in 苫小牧」が道央圏で初めて開催されます。このイベントは、北海道内12の地域ならではのグルメを楽しめます

新・ご当地グルメ グランプリとは

北海道内の「新・ご当地グルメ」が年に一回集結し、各ご当地のグルメを提供するイベントです。来場者が審査員となり、「味」「コストパフォーマンス」を7段階評価で投票し、その点数に「人気度(販売食数)」が加点され、食による地域おこし団体No.1を決定します
第1回大会(美瑛町)から5回開催され、年々盛り上がりを見せている食の祭典です。第6回を迎える今回は苫小牧で



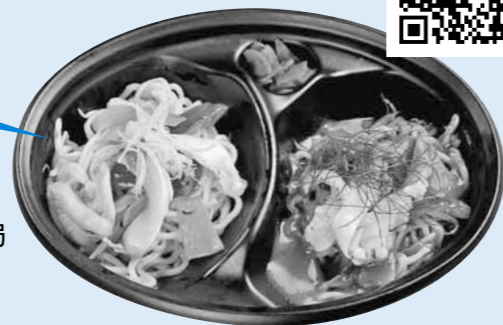
の開催となります
ご当地グルメは全品600円(税込)の統一価格で提供します。チケットを購入してお好きなご当地グルメのブースで引き換えます。前売りもありますので、詳しくは公式ブログ <http://blog.goo.ne.jp/sitomakomai> をご覧ください
公式ブログ QRコード



応援しよう！苫小牧の 新・ご当地グルメ

日本一の水揚げを誇る苫小牧の高級ホッキ貝をPRするために開発し、今年の3月にデビューした苫小牧の新・ご当地グルメが「苫小牧ホッキやきそば」です。2つの味(ペペロンチーノ味・和風カレー味)を

楽しめる炙りホッキやきそば。支笏湖を源とする天然水で育てたおいしいモヤシがたっぷり入っています。皆さんで地元のご当地グルメを食べ、応援しましょう！



参加予定地域

- 美瑛町 美瑛カレーうどん《焼き麺》
- 富良野市 富良野オムカレー
- 羽幌町 羽幌えびしおラーメン
- 南富良野町 南富良野エゾカツカレー
- 芽室町 十勝芽室コーン炒飯
- 別海町 別海ジャンボホタテジンギスカン
- 清水町 十勝清水牛玉ステーキ丼
- 大樹町 大樹チーズサーモン丼
- 秩父別町 ちっつぶつ緑のナポリタン
- 清里町 オホーツク清里虹色うどん
- 白糠町 白糠タコつぶステーキ丼
- 苫小牧市 苫小牧ホッキやきそば

問い合わせ 新・ご当地グルメグランプリ
北海道2015 in 苫小牧実行委員会事務局
苫小牧商工会議所 ☎(33)5454



- 2ページ クローズアップ
新・ご当地グルメグランプリ北海道2015 in 苫小牧
- 4ページ 特集
あなたは健康ですか？
特定健診から始める健康づくり
- 7ページ 市政トピックス
介護保険についてのお知らせ
せ／戦後70年／苫小牧市
非核平和事業
- 10ページ 健康ガイド
健康相談／健康教室 ほか
- 12ページ お出かけガイド
カルチャーガイド
- 14ページ 市からのお知らせ
健康／暮らし／福祉／相談
／催し・講座／スポーツ
- 25ページ 美術博物館だより
- 26ページ 市政トピックス
053の大作戦／ステージ4
- 27ページ みんなのひろば
とまこまい日記／編集後記 ほか



表紙から
「緑ヶ丘公園陸上競技場オープン」
5月3日祝

リニューアルした緑ヶ丘公園陸上競技場がオープン。ゴムチップで舗装した全天候トラックや、車椅子用観覧席などを設置しました。
当日はオープンを記念して、男子マラソン元オリンピック代表の中山竹通さんを迎え、参加した300人の市民と一緒に、新しいトラックを走りオープンを祝いました。

広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、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、植物油インキ、古紙100%再生紙を使用し、環境に配慮しています。

Fontworks UD Font R100 VEGETABLE OIL INK

アイコンの見方
 とき 所 ところ 詳細
 ☎ 電話番号 🏠 ホームページアドレス

あなたは健康ですか？

特定健診から始める健康づくり

苦小牧市国民健康保険では加入者の医療データなどを分析し、加入者の皆さんの健康づくりを応援しています。特定健診や特定保健指導の受診率向上に取り組み、市民の皆さんの健康的な生活のサポートを充実させていきます。

電話 6425



■ 受診の流れ

- 対象** 苦小牧市国保加入者で、40歳～74歳の方（年度中に40歳となる方も含む）
料金 無料
- 毎年5月上旬に「受診券」を送付
 - 実施医療機関一覧（受診券に同封）から受診機関を選び予約
 - 「受診券」と「保険証」を持って受診 ※前年度の健診結果があれば持参

■ 健診項目

項目	内容	健診結果から分かること
診察	身体診察・問診	病気の有無や症状などの確認
	身体計測	肥満など体格のバランスの確認
	血圧測定	高血圧症・動脈硬化の危険性
血液検査	脂質	脂質異常症・動脈硬化の危険性
	肝機能	肝機能の障がいなど
	血糖	糖尿病の危険性
	腎機能	腎機能の障がいなど
尿検査	尿タンパク	
	尿糖	糖尿病の危険性

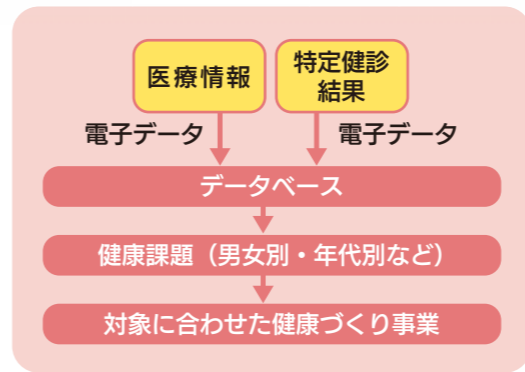
生活習慣病 予防が大事！ には特定健診

特定健診は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の発症・重症化の予防を目的とした健診です。半日程度で、通常5千円程度掛かる健診内容を、国保加入者は無料で受診ができます。本市における受診者は3人に1人

とまだまだ少ないですが、一度生活習慣病になると、治療のために多くの時間や費用が掛かってしまいます。無料で受けられる1年に1回の特定健診で予防につなげましょう。特定健診などは40歳以上の医療保険加入者であれば、誰でも受診できます。社会保険、共済組合などに加入の方はそれぞれの加入先へお問い合わせください。

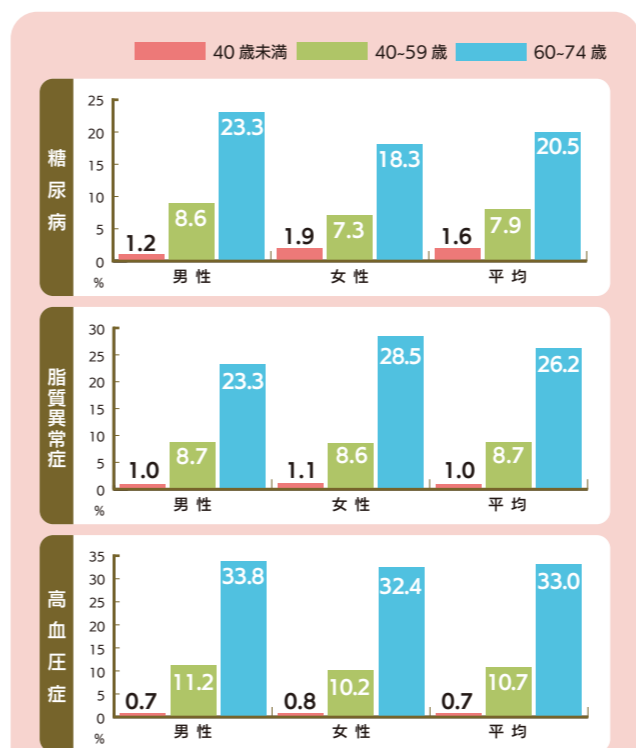
市民の健康づくりを応援

急速な高齢化やライフスタイルの変化などにより、医療費は年々増加傾向にあります。その中で、国保加入者の医療情報（診療報酬明細書）と特定健診などのデータを一つのデータベースで管理することが可能になりました。性別や年代別など対象に合わせた特定健診受診の促進などを効果的に進めます。健康づくりの取り組みの充実により、病気の予防への意識を高め、増加する医療費の抑制につなげていきます。



データで見る 苦小牧の現状

苦小牧の国保加入者は、生活習慣病※の中でも特に「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」が多い傾向がみられます。左図は生活習慣病治療者の国保加入者に占める割合を性別・年代ごとにグラフにしたものです。特に「糖尿病」は男性に多く、「脂質異常症」は女性に多くなっています。また、「高血圧症」は60歳以上の加入者のうち3人に1人が治療者となっています。



※生活習慣病治療者の国保加入者に占める割合 (%)

皆さん、こんなこと思っていないか？

Aさんの場合



病院に通っているから必要ないわ

特定健診は、病院で治療の一環として受ける検査とは異なり、生活習慣病予防のための検査を行いますので受診しましょう

Bさんの場合



健康だから必要ないよ

自覚症状がなく進行する生活習慣病は、調子が悪いなと思ったときには重症化しているケースがあるので、定期的な受診が大切です

Cさんの場合



忙しくて受診する暇がないの

市内49カ所で受診が可能です。受診券に同封されている「苦小牧市健康診査実施機関一覧」をご覧ください。土曜日や少し遅い時間でも、受診対応が可能な機関もありますので、各医療機関へお問い合わせください

※生活習慣病について

サイレントキラーとも呼ばれ、40歳以上になると患者は増えます。自覚症状が少なく、痛みなどの明らかになりに病気が進行し手遅れになってしまうケースもあります。糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患、虚血性心疾患などが代表的です。生活習慣病とは無縁だと思っているあなたにも静かに忍び寄っているかもしれません！

介護保険についてのお知らせ

▶ [介護福祉課](#) ☎ ①～③ (32)6341、④ (32)6342

①平成27年度介護保険料について

基準額 64,464円 (年額)

所得段階	対象者	算定式	保険料年額 (百円未満切り捨て)
第1段階	生活保護・中国残留邦人等支援給付の受給者、または、世帯全員が市町村民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方	基準額×0.45 (基準額×0.50) ()内は公費負担による軽減前の割合	29,000円 (32,200円) ()内は公費負担による軽減前の金額
	本人が市町村民税非課税	本人の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	基準額×0.66
第2段階	同じ世帯にいる方全員が市町村民税非課税	本人の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超えて120万円以下の方	42,500円
第3段階	本人が市町村民税非課税	第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.75
第4段階	同じ世帯に市町村民税課税者がいる	本人の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	基準額×0.90
第5段階	本人が市町村民税非課税	第4段階に該当しない方	基準額×1.00
第6段階	本人の合計所得金額が120万円未満の方	基準額×1.20	77,300円
第7段階	本人の合計所得金額が120万円以上190万円未満の方	基準額×1.30	83,800円
第8段階	本人の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	基準額×1.50	96,600円
第9段階	本人の合計所得金額が290万円以上350万円未満の方	基準額×1.70	109,500円
第10段階	本人の合計所得金額が350万円以上の方	基準額×1.90	122,400円

65歳以上の方の介護保険料決定通知を6月中旬に発送します

③介護保険料のコンビニ納付について

6月以降に発行した納付書から、全国のコンビニエンスストアで介護保険料の納付ができるようになりましたので、ぜひご利用ください

④介護保険サービスの利用支援 ※申請が必要になります

民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などが一定条件に当てはまる方が、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、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
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
通所介護 (予防を含む)		
短期入所生活介護 (予防を含む)		

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**

<高額サービス費上限額>

区分	利用者負担上限額
生活保護の受給者、中国残留邦人等支援給付の受給者	個人15,000円
世帯全員が市町村民税非課税の方	世帯24,600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、老齢福祉年金の受給者	個人15,000円
現役並み所得者の世帯の方 (平成27年8月から)	世帯44,400円
上記以外の方	世帯37,200円

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

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

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

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。なお、**一定以上の資産がある場合などは対象になりません (平成27年8月から)**

<利用者負担段階と負担限度額【日額】>

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	ユニット型従来型個室	多床室	
第1 ●老齢福祉年金受給者で世帯全員が市町村民税非課税の方 ●生活保護の受給者、中国残留邦人等支援給付の受給者	820円	490円 (320円)	0円	300円
第2 世帯全員が市町村民税非課税で、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)	370円	390円
第3 世帯全員が市町村民税非課税で、第2段階に該当しない方	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

※()内は特別養護老人ホームに入所またはショートステイを利用した場合の従来型個室の額

②介護保険料の減額について

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段階以外
- 世帯の年間収入額および預貯金額がそれぞれ140万円以下 (1人世帯の場合。以降1人増えるごとに60万円加算)

- 居住以外の不動産を所有していない (固定資産税評価額100万円以下は除く)

- 別世帯課税者の税・医療保険の扶養になっていない

- 介護保険料を滞納していない

申請受付 6月15日(月)～30日(火)

必要書類

- 6月中旬発送の介護保険料決定通知か納入通知書兼納付書
- 平成26年の世帯の収入が分かる年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票など

- 世帯全員の預貯金通帳
- 世帯全員の印鑑

運動支援プログラムとは

対象 国保の特定保健指導を受けた方

料金 無料

内容 特定保健指導で立てた運動目標シートを基に、トレーナーと一緒に運動メニューを決めます。その運動メニューに沿って、市内のスポーツ施設 (沼ノ端スポーツセンター・総合体育館・日新温水プール) に通い目標達成を目指します。

トレーナーと体験者に聞く「運動支援プログラム」



吉小牧市日新温水プール 館長 **大江 和弘** さん

運動習慣をつける

目標達成のために、参加者と体の状態を面談し、一人一人に合わせた運動メニューの作成やアドバイスを行っています。単に運動を行うだけではなく、有酸素運動と筋トレを組み合わせることで、より効果的に成果を得ることができ、運動習慣のない方でも、体重の減少などの目に見える効果が表れると、運動が楽しくなり習慣化へとつながりますよ。保健指導の対象となった方には、ぜひ参加していただき、運動習慣をつける第一歩になればと思います。



ほその あつお **細野 敦夫** さん

健康への意識が変わった

約12年間の海外生活から日本に戻って来たことをきっかけに、昨年8月に特定健診を受けました。高血圧や体重の増加があったことから、保健指導を受け、その際に「運動支援プログラム」を知り、トレーナーの方と相談しながら作成した運動メニューを基に、自分のペースで無理なく運動を続けることができました。運動支援プログラムがきっかけとなり、運動に興味を持ち登山を始めました。いつまでも山に登れる健康な体でいたいですね。



課長補佐 **吉田 陽輔**

皆さんの健康生活を応援します!

健康な日常生活を送るためには、日々の積み重ねである健康管理が大切です。そのために、自分の体の状態を確認する特定健診はとても重要ですので、ぜひ一度受診していただけたらと思います。もし、生活習慣病のリスクが見つかっても、保健指導や運動支援プログラムに参加していただくことで、改善することが出来ます。国保ではデータを活用して、性別、年代に合わせた生活習慣病予防の取り組みを進め、市民の皆さんの健康生活を応援していきます。

戦後70年の今、平和について考えてみませんか

～戦後70年～ 苫小牧市非核平和事業

苫小牧市には北海道で唯一、非核平和に特化した条例があることをご存じですか

平成14年に制定された「苫小牧市非核平和都市条例」という条例で、恒久平和と核兵器のない平和の実現に向け努力していくことをうたっています

条例制定以降、苫小牧市では非核平和事業としてさまざまな取り組みを実施してきました

平成27年度は、戦後70年の節目の年となることから、一人でも多くの市民の皆さんに平和について考えていただけるよう、さまざまな事業を展開していきます

▶ 詳 政策推進課 ☎(32)6039



中学生
広島派遣事業
平和祈念式典

苫小牧市非核平和都市条例

わたしたち苫小牧市民は、安全で健やかに心ゆたかに生きられるように、平和を愛するすべての国の人々と共に、日本国憲法の基本理念である恒久平和の実現に努めるとともに、国是である非核三原則の趣旨を踏まえ核兵器のない平和の実現に努力していくことを決意し、この条例を制定する。

(目的)

第1条 この条例は、本市の平和行政に関する基本的事項を定め、市民が安全で健やかに心ゆたかに生活できる環境を確保し、もって市民生活の向上に資することを目的とする。

(恒久平和の意義等の普及)

第2条 市は、日本国憲法に規定する恒久平和の意義及び国是である非核三原則の趣旨について、広く市民に普及するように努めるものとする。

(平和に関する交流の推進)

第3条 市は、他の都市との平和に関する交流を推進するように努めるものとする。

(その他平和に関する事業の推進)

第4条 市は、前2条に定めるもののほか、平和の推進に資すると認める事業を行うように努めるものとする。

(平和の維持に係る協議等)

第5条 市長は、本市において、国是である非核三原則の趣旨が損なわれるおそれがあると認める事由が生じた場合は、関係機関に対し協議を求めるとともに、必要と認めるときは、適切な措置を講じるよう要請するものとする。

(核兵器の実験等に対する反対の表明)

第6条 市長は、核兵器の実験等が行われた場合は、関係機関に対し、当該実験等に対する反対の旨の意見を表明するものとする。

(委任)

第7条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附則

この条例は、公布の日から施行する。

(平成14年4月1日公布)

《戦後70年特別事業》映画『アオギリにたくして』無料上映会・講演会

映画『アオギリにたくして』は、広島平和記念公園の被爆アオギリの木の下で被爆体験を語り継いだ沼田鈴子さんをモデルとした映画（2013年製作）です。沼田鈴子さんは、広島県で被爆し、左足を失い、絶望のふちに立たされながらも、被爆し焼け焦げたアオギリの幹から新芽が芽吹く姿に生きる勇気をもらい、2011年に87歳で亡くなるまで語り部として活動された方です。平成14年には、苫小牧市非核平和都市条例制定を記念し、苫小牧市でもご講演をいただきました

平和の尊さ・命の大切さを、戦後70年たった今に伝える映画『アオギリにたくして』をご家族やご友人と一緒にご覧になりませんか

上映当日は、本映画の統括プロデューサー・中村里美さんによる講演も行われます



とき	8月3日(月)17時～20時
ところ	アイビー・プラザ
定員	350人(申し込み順)
申し込み方法	リーフレットに必要事項を記載の上、下記のいずれかの方法で 1) 郵送 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号 政策推進課宛 2) ☎(34)7110 3) ✉ seisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp
リーフレット入手方法 (6月中旬から配布)	1) 市役所1階案内、7階政策推進課 2) 市内公共施設(各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所、中央図書館、COCOTOMA、アイビー・プラザなど) 3) 苫小牧市公式ホームページからダウンロード



今後の取り組み予定

平和の折り鶴 (6月5日(金)～17日(木))

市役所、のぞみ・沼ノ端コミセンに「平和の折り鶴コーナー」を設置し、市民の皆さんに折り鶴を折っていただく事業です。集めた折り鶴は千羽鶴にし、中学生広島派遣団が広島平和記念公園へ捧げます

中学生広島派遣事業 (7月28日(木)～30日(土))

次代を担う子どもたちの平和に対する意識の高揚を図るため、市内の中学生3人を広島県へ派遣し、被爆体験講話や平和記念資料館の見学を通して戦争の愚かさや原爆の恐ろしさを学んでいきます

原爆パネル展 (8月1日(土)～16日(日))

市民の皆さんに原爆の恐ろしさを知っていただくため、アイビー・プラザで原爆に関するパネル約40点を展示します

平成27年度平和祈念式典 (8月15日(土))

中学生広島派遣事業で派遣された3人の中学生が、8月15日の平和祈念式典で「平和の誓い」を朗読し、また、代表1人が広島での体験感想文を発表します

中央図書館平和祈念旬間行事

中央図書館では平和祈念旬間行事として、平和関連図書の展示や小学生以上を対象としたアニメビデオ上映会を実施します

平和関連図書の展示 (8月1日(土)～27日(木))

所 中央図書館1階閲覧室・児童コーナー

アニメビデオ作品上映会 (8月9日(日)13:30～14:05)

所 中央図書館2階講堂 タイトル『夏服の少女たち』

健康ガイド



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

- 7日(日)**
 - 内科: みなかみ医院 電話(32)2335
 - 外科: につしん泌尿器科クリニック 電話(71)1100
 - 歯科: 豊巻歯科医院 電話(73)3991
- 14日(日)**
 - 内科: たかやなぎ小児科 電話(71)2115
 - 外科: 同樹会苦小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科: なか歯科医院 電話(52)0800
- 21日(日)**
 - 内科: 加藤胃腸科内科クリニック 電話(35)2125
 - 外科: 苦小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科: のぞみ歯科 電話(61)4055
- 28日(日)**
 - 内科: につしん内科クリニック 電話(71)1500
 - 外科: 苦小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 歯科: つつみ歯科医院 電話(36)2861

ホームページでもご覧いただけます

健康支援課 電話(32)6407

夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 電話(32)0099
診療科目 内科、小児科
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

救急時、受診先が分からないとき

- 救急時、受診先が分からないときは「北海道救急医療・広域災害情報システム」
電話0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は電話011(221)8699
- 夜間子どもが急病にかかったとき「小児救急電話相談」
電話#8000または電話011(232)1599

対がん協会のがん検診		健康支援課 電話(32)6407
実施がん検診	とき	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	対象者は下表で確認してください 検診ごとに同一年度内一回のみ ★7月4日(日) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時~7時25分 沼ノ端コミセン=7時30分~7時50分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会 50人 12日(金)までに健康支援課へ(申し込み順)

保健センター		保健センター 電話(35)2800
名称	とき	申し込み
健康教室・健康相談 料金無料		

名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	①8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、★7月6日(月) ②10日(水)、17日(水)、24日(水)、★7月1日(水) いずれも10時~11時	運動指導室	各15人	①転ばぬ先のらくらく体操 ②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ!	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要(先着順)
栄養教室	①★7月2日(水) ②9日(火)、11日(水) ③16日(火)、18日(水) ④23日(火)、25日(水) いずれも10時~11時	栄養指導室	各10人	①「カラダにやさしい夜ごはん」 ②「その塩、お控えなすって!」 ③「甘い誘惑に気をつけて!」 ④「良質な油でお肌ツルツル!」	¥100円 当日納入	
健康相談	★7月6日(月) 9時30分~11時	ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	8日(月)、11日(水)、15日(土)、18日(月)、22日(木)、25日(日)、29日(水)、★7月2日(水)、★7月6日(月) 月曜日 13時30分~15時30分 木曜日 9時30分~11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシーン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ

健康診断		保健センター 電話(35)0001
名称	とき	申し込み
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~9時	22,355円(本市区保加入者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 詳しくはパンフレット・ホームページにて公開

がん検診		保健センター 電話(35)0001
実施がん検診	とき	申し込み
乳	8日(月) 受付=13時~13時30分、14時~14時30分	各15人
胃・肺・大腸	9日(火)、23日(火)=8時~10時 16日(水)=8時~10時、18時~19時	保健センター 胃・肺のみ 各20人
	17日(木) ①7時~8時 ②8時~9時 ③9時~10時	スプリングタウン総合福祉会館 ①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ
	19日(金) 7時30分~9時	住吉コミュニティセンター 30人 ※胃・肺のみ
	検診名	胃がん 肺がん 大腸がん① 乳がん① 子宮頸がん① 子宮体がん 大腸がん② 乳がん② 子宮頸がん②
対象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)	27年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方 27年4月1日時点で40歳であった女性 27年4月1日時点で20歳であった女性
内容	X線(レントゲン)検査 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	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛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・身分証明書を持参し、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・免許証など年齢が分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

がん検診		健康支援課 電話(32)6407
とき	ところ	申し込み
11日(木) 13時~	アイビー・プラザ	なの花薬局の副薬局長による「意外と知らない薬の知識~ジェネリック薬品ってなに?~」の講演、保健師による健康指導と血圧測定 直接会場へ

赤ちゃんのための健診・教室		健康支援課 電話(32)6411
名称	とき	申し込み
パパママ教室	21日(日) 10時~12時	妊娠4~8カ月の初妊婦とその夫 30組 抽選 もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習 4日(木)、5日(金)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	25日(水) 9時30分~11時30分	27年4月生まれの子と親 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
赤ちゃん教室「7か月児」	8日(月)、12日(金) 14時15分~16時	26年11月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 30組 申し込み順 8日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 12日=離乳食の進め方、歯を守る
赤ちゃん教室「12か月児」	★7月9日(水) 9時30分~11時	26年7月生まれの子と親 30組 申し込み順 元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会
「1歳6か月児」健康診査	16日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 17日(水) 9時30分~10時45分	25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 対象者に通知
「3歳児」健康診査	17日(水) 13時~14時30分 18日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	24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)
BCG接種 電話(32)6407	15日(月)、29日(月) 接種開始時間=いずれも14時~ (受付=13時30分~14時30分) 会場=教育・福祉センター3階 直接会場へ	生後3カ月~1歳に至るまでの乳児 (注)1.標準的な接種年齢は生後5~8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

市民健康教室		健康支援課 電話(32)6407
とき	ところ	申し込み
11日(木) 13時~	アイビー・プラザ	なの花薬局の副薬局長による「意外と知らない薬の知識~ジェネリック薬品ってなに?~」の講演、保健師による健康指導と血圧測定 直接会場へ

がん検診・肝炎ウイルス検診を受診しましょう

健康支援課 電話(32)6407

対象者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6月上旬に送付しますので、利用してください

6月の献血

日	時間	場所
1日(月)	10:00~11:45 13:00~16:00	苦小牧市役所
2日(火)	10:00~12:30 13:45~16:00	コープさっぽろステイ
10日(水)	10:00~11:00 12:30~16:00	苦小牧地域保健室 苦小牧警察署
11日(木)	10:00~11:00 12:30~13:30 14:00~16:00	憐モロオ苦小牧営業所 憐イワクラ 日胆農業会館
15日(月)	10:00~12:00 13:15~16:00	苦小牧信用金庫本店
23日(火)	10:00~13:00 14:45~16:00	北海道電力苫小牧支店 JX金属苦小牧ケミカル棟
30日(火)	10:00~12:30 13:45~16:00	コープさっぽろパセオ川沿店
7月6日(日)	10:30~12:30 13:45~16:30	苦小牧工業高等専門学校

※日時が変更する場合があります、ご確認ください

保健所の相談、検査		苦小牧保健所 電話(34)4168
名称	とき	申し込み
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
女性の健康相談	月~金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの身心の健康相談
こころの健康相談	18日(水)	専門職員の面接相談
肝炎ウイルス検査	2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
骨髄バンク登録	2日(火)、16日(火)	13時~ 30分程度 18歳以上54歳以下
HTLV-1抗体検査	2日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします
HIV抗体検査(エイズ相談)	2日(火)、3日(水)、16日(火)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定

がん検診		健康支援課 電話(32)6407
名称	とき	申し込み
総合健康診断	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~9時	22,355円(本市区保加入者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 詳しくはパンフレット・ホームページにて公開

カルチャーガイド



アイコンの見方

日 とき 所 ところ 対 対象 内 内容
申 申し込み 詳 詳細 電 電話番号

文化の魅力を体感できるイベント情報です。
申し込みは、各施設へ。

科学センター

所 旭町3-1-12 電 (33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
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る	6月25日(休)、26日(休) 19時～20時 直接会場へ	対 中学生以下は保護者同伴 ※悪天候時はプラネタリウム室で星空解説のみ
キッズ・サイエンスー	くっつきふしぎ	6月27日(出) 10時30分～11時 直接会場へ	対 小学2年生以下の子どもと保護者
科学ふれあい教室	ボルト人形を作る	7月4日(出) 10時～12時	対 小・中学生(保護者同伴可) 定 16組(家族、兄弟で1組)申し込み順 申 6月10日(休)から電話または☎で
木工教室	ミニいすを作る	7月18日(出) 10時～12時	対 小・中学生(保護者同伴可) 定 10組(家族、兄弟で1組)申し込み順 申 6月17日(休)から電話または☎で

中央図書館

所 末広町3-1-15 電 (35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、26日(休)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●6月7日(日)「スーパーマン2」 ●6月14日(日)「にじいろのさかな～ぼうけん編～」 ●6月21日(日)「ナニー・マクフィーの魔法のステッキ」 ●6月28日(日)「ムーミン パペット・アニメーション 魔法の巻 飛行おにの魔法」 いずれも13時30分～		対 一般(7日)、子ども(14日、28日)、 子ども～一般(21日) 定 70人 申 直接会場へ
読み聞かせ	●6月7日(日) 15時～15時30分 「おむすびころりん」ほか ●6月13日(出) 11時～11時30分=当日発表 ●6月21日(日) 15時～15時30分 「あおくんときいろちゃん」ほか ●6月27日(出) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定 40人 申 直接会場へ
紙芝居おじさん	「六月のむすこ」 「オッペルと象」	6月13日(出) 14時～14時30分	所 サンガーデン 定 40人 申 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「ねずみの小判干し」	6月20日(出) 14時～14時30分	定 40人 申 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ はじめての絵本ひろば	赤ちゃん向けの絵本の紹介、絵本と親しむきっかけづくり、交流の場を提供	6月19日(出) 10時30分～11時30分	対 0～1歳児と保護者 定 15組 持 図書館利用カード、バスタオル 申 6月2日(休)～9日(休) 9時30分～

美術博物館

所 末広町3-9-7 電 (35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
サイエンスカフェ @苦小牧	若手研究者と科学について語る	6月6日(出) 14時～16時	対 中学生以上 定 30人 申し込み順 申 電話または直接
企画展 「日本近現代彫刻名品選」 スペシャルガイドツアー	企画展最終日に実施する、旭川市彫刻美術館学芸員と当館学芸員による掛け合い解説ツアー	6月14日(日) ①10時30分～11時 ②13時30分～14時	定 30人 申し込み順 ※高校生以上の方は当日有効の観覧券が必要です。
ムラさんの ナチュラル講座 (主催:苦小牧市博物館友の会)	文化公園を会場に、身近な生き物について、自然情報センター村井雅之(むらいまさゆき)さんと学ぶ	6月28日(日) 10時～12時	対 小学3年生以上 定 30人 申し込み順 申 6月9日(休) 9時から電話で

料 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物
ファクス HP ホームページアドレス Eメール アドレス

お子さまと参加できるイベント情報です。
申し込み・問い合わせは、各施設へ電話してください。



お出かけガイド

子育て支援センター

電 (33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ	6月17日(休) 13時30分～15時30分	5～10カ月の子どもと保護者	定 12組 申し込み順	6月10日(休) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	リズム遊びをする	6月24日(休) 10時30分～11時30分	2～3歳の子どもと保護者	定 15組 申し込み順	6月12日(休) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	リズム遊びをする	6月26日(休) 10時30分～11時30分	1歳の子どもと保護者	定 15組 申し込み順	6月12日(休) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム

電 (57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
フォトデコ	子どもの写真をかわいくデコレーション	6月12日(休)、19日(休) いずれも10時～11時	就学前の子どもと保護者	料 500円 当日納入 定 各6組 申し込み順 託児あり	6月8日(月)、9日(火) 9時30分～15時30分に 電話で
あけの公園へ行こう!	公園まで歩いて行き、遊んで楽しみます	6月18日(休) 10時～11時30分	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	6月8日(月)、9日(火) 9時30分～15時30分に 電話で
歯みがき指導	楽しく正しい歯の磨き方を知る	6月24日(休) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 持 歯ブラシ	6月15日(月)、16日(火) 9時30分～15時30分に 電話で

錦岡保育園子育てルーム

電 (68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
赤ちゃん講座 「ベビーマッサージ」	オイルを使ったベビーマッサージの体験	6月24日(休) 14時～15時	3～10カ月の子どもと保護者、妊婦の方見学可	料 500円 当日納入 定 8組 申し込み順 持 バスタオル2枚 ハンドタオル1枚 オムツ	6月9日(火)～10日(水) 9時30分～17時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

電 (55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
目で見ると感じる離乳食づくり	実際に離乳食を目で見ると味わう	6月17日(休) 14時～15時	5～12カ月頃までの子どもと保護者	料 150円 当日納入 定 10組 申し込み順	6月1日(月)～3日(水) 9時30分～16時に電話で

施設情報

施設名	住所	電話番号	利用時間・休館日	施設名	住所	電話番号	利用時間・休館日
子育て支援センター	本幸町1-2-21	(33)4751	9:30～16:00 日曜、祝日	日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	
やまて保育園子育てルーム	山手町2-9-4	(76)0874		あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9:30～12:00 土・日曜、祝日
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576		錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9:30～12:00 土・日曜、祝日	大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9:00～17:00 日曜、祝日
沼ノ端おひさま保育園 子育てルーム	沼ノ端中央4-12-27	(55)0705					
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9:30～14:00 土・日曜、祝日				
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601					

※上記の児童センターの利用時間は幼児専用のもので、ただし、児童が学校へ行っている日の施設開放なので、土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません。詳しくはQRコードより☎をごらんください。



市からのお知らせ



アイコンの見方

🍀 = 健康 🏠 = 暮らし 📖 = 福祉 🗣️ = 相談 📚 = 催し・講座 🏃 = スポーツ

📅 とき 📍 ところ 👤 対象 📄 内容 💰 料金 (料金記載のないものは無料)
👤 定員 🕒 持参する物 📄 申し込み 📄 詳細
☎️ 電話番号 📠 ファクス 🌐 ホームページアドレス 📧 Eメールアドレス

市🌐アドレス、市役所の住所、連絡先などは27ページをご覧ください。

アイコンの見方 📅 とき 📍 ところ 👤 対象 📄 内容 💰 料金 (料金記載のないものは無料)
👤 定員 🕒 持参する物 📄 申し込み 📄 詳細 ☎️ 電話番号 📠 ファクス 🌐 ホームページアドレス 📧 Eメールアドレス

平成26年分の所得
給与所得 千163万8千375円
雑所得 32万7千702円
内容 秘書広報課
制度 法務文書課

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)

市長の資産などを公開します
「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します

平成26年12月31日現在で保有する資産
土地・建物左表の通り
預金・貯金預金 千100万円
自動車普通自動車 3台

平成27・28年度市職員の募集 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

Table with columns: 募集職種, 募集人数, 受験資格. Includes sections for 社会人の部, 大学卒の部, 短大卒の部, 資格職の部.

【採用予定】平成27年10月1日または平成28年4月1日
【申込期間・方法】平成27年6月1日(月)～17日(水)に必要提出書類を持参または郵送。
【必要提出書類】(1) 受験申込書 (2) 受験票 (3) のり付き返信用封筒 (4) 経験小論文 (5) 保育士資格証の写し (6) 特別支援学校教員免許状の写し (7) 臨床心理士または臨床発達心理士資格証の写し

健康

がん患者交流サロン

6月9日(火) 13時30分～15時 (開場13時15分)
王子総合病院

市内在住のがん患者またはその家族の方
医療用ウィッグ、乳がん術後下着、ケア用品の相談、試着会

健康支援課 ☎️(32)6407

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

たばこは本人だけではなく、周囲の人に対しても悪影響があります。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?
喫煙による健康被害
喫煙が1つの原因となって動脈硬化が進むとスムーズに血液が流れなくなり虚血性心疾患や、脳卒中の危険性が上昇します

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掛けたり、各臓器の酸欠状態を引き起こし、運動能力や知

健康

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は別名タバコ病と呼ばれ、慢性的な咳・痰・息切れが主症状で徐々に呼吸機能が低下する病気で、検査は簡単に受けることができるので、気になる症状があれば、早めに受診しましょう

喫煙マナーを守り、周囲への思いやりを持ちましょう!
健康支援課 ☎️(32)6410

暮らし

ハスカップフリーマーケット

6月28日(日) 10時～14時30分
※雨天時は7月5日(日)に延期(延期決定は開催当日7時)
中央公園(若草町)
とまこまいフリーマーケット実行委員会 ☎️050-1370
市安全安心生活課 ☎️(32)6306

広告

広告



6月7日(日)は、レモン湯を楽しみませんか

所浴場組合加盟5浴場 環境生活課 電話(32)6333

暮らし

公営企業調査審議会
委員を募集

募集人員 若干名

応募資格 18歳以上(高校生、市議会議員、常勤の市職員を除く)で、任期中に開催される審議会に参加できる方

報酬 会議1回につき6千100円
任期 8月1日〜平成29年7月31日

申請 6月17日(火)までに直接または郵送(必着)、Eメールで、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業(学年)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間、応募動機(400字程度)を記入し、上下水道部総務課(32)6628 FAX su-sounmu@city.tomakomai.hokkaido.jp

平成27年度・28年度
競争入札参加資格
査申請追加登録

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がなく、次の要件を満たす ①建設工事

国保税などの納期限
内納入について

6月中旬に平成27年度の国保税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付書(1〜10枚)を、郵送します。納付書は、納期ごとに1枚ずつ分かれていきますので、納付の際は、各納期限をよく確認して、期限内に納めてください

国民健康保険からの
お知らせ

国民健康保険税は世帯全員が65歳以上になると、原則として年金から天引きされますが、口座振替によるお支払いを選択することもできます。ご希望の方は、お問い合わせください。なお納付書によるお支払いはできなくなります

事業主の皆さまへ

市では中小企業が経営力・技術力強化のため社員を派遣する講座の受講料の一部を補助します

水道修理の申し込み

水道管理課 電話(32)6696(平日昼間) 電話(32)6111(左記以外)
 平成26年12月発行の水だよりに「一般家庭の水道修理を行う事業者名簿(保存版)」を掲載しています。(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しています。)水道修理を依頼される場合は、直接水道業者に電話し、数社から金額などを確認した上で修理を依頼してください
 ※名簿はQRコードからもご覧いただけます



で①〜⑤申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き1年以上その事業を営んでいること、⑥〜⑧営業年数が1年以上あること、②〜⑦決算書に希望する業種の業務高があること

申請書類契約課HP
申請 6月8日(月)〜16日(火)に必要書類を直接 契約課

- 工事担当 電話(32)62216
- 物品担当 電話(32)62233

「とまチョップ水」販売記念イベントを開催します

苦小牧のおいしい水道水を原料にしたボトルドウォーター「とまチョップ水」の販売を記念し、イベントを開催します。とまチョップ水による「とまチョップ水」のお披露目などを予定しています

6月29日(月) 10時
 市役所1階中央ロビー
 詳 上下水道部総務課 電話(32)628

第60回とまこまい港まつり市民おどり・ポトカーニバルについて

市民おどり 8月8日(土)、ポトカーニバル 8月9日

「市役所職員を名乗る還付金詐欺」に注意!

公的機関が電話により、ATMの操作を指示したりすることはありません。注意しましょう!

苦小牧警察署 電話(35)0110
 市安全安心生活課 電話(32)6287

在外選挙人名簿

住所、生年月日を記載したものを、生年月日を記載したものの

縦覧期間 6月3日(水)〜7日(日)

いづれも8時30分〜17時
 所許選挙管理委員会事務局 (市役所7階) 電話(32)6764
 ※土・日曜日は夜間休日受付窓口

軽自動車税の税率改正について

市民税課 電話(32)6244

原動機付自転車、二輪車、小型特殊自動車および雪上車

平成27年度から税率を引き上げる予定でしたが、引き上げを1年間延期し、平成28年度から下記の通りとなります

車種		平成27年度まで	平成28年度から
原動機付自転車	50cc以下	1,000	2,000
	50cc超90cc以下	1,200	2,000
	90cc超125cc以下	1,600	2,400
軽自動車	ミニカー	2,500	3,700
	二輪(125cc超250cc以下)	2,400	3,600
小型特殊自動車	雪上車	2,400	3,600
	農耕用	1,600	2,400
	その他	4,700	5,900
二輪の小型自動車(250cc超)		4,000	6,000

三輪および四輪以上の軽自動車

車種	現行	平成27年度から		平成28年度から
		初度検査年月	13年経過車(重課)注2	
三輪	3,100	27年3月以前注1	27年4月以後	4,600
	経過措置(現行通り)	3,900	3,800	4,500
四輪	貨物	3,000	5,000	6,000
	営業用	4,000	6,900	8,200
	乗用	5,500	10,800	12,900
	自家用	7,200		

(注1) 三輪および四輪以上の軽自動車に係る経過措置

平成27年3月31日までに最初の新規検査を受けた車両について、平成27年度以後も現行の税率を据え置く経過措置を適用します

(注2) 三輪および四輪以上の軽自動車に係る経年重課

最初の新規検査から13年を経過した車両について、平成28年度から改正後税率の約20%を上乗せ(重課)します。ただし、動力源または内燃機関の燃料が電気、天然ガス、メタノール、混合メタノール、ガソリン電力併用の電気自動車および被けん引車は重課の対象外です

(注3) 三輪および四輪以上の軽自動車に係るグリーン化特例(軽課)

平成27年度中に最初の新規検査を受けた車両のうち、下記の要件に該当するものについて、平成28年度の軽自動車税を軽減します

要件1 電気自動車、燃料電池自動車および天然ガス自動車(平成21年度排ガス規制10%以上低減)

要件2 平成17年度排ガス規制75%低減かつ平成32年度燃費基準+20%(+35%)達成車

要件3 平成17年度排ガス規制75%低減かつ平成27年度燃費基準(+15%)達成車(要件2および3の()内は貨物の数値)

車種		要件1注3	要件2注3	要件3注3
三輪	3,000	2,000	3,000	
	3,000	2,900	2,900	
四輪	貨物	1,000	1,900	2,900
	営業用	1,300	2,500	3,800
	乗用	1,800	3,500	5,200
	自家用	2,700	5,400	8,100

広告

広告



暮らし

7月25日(土)販売開始の苦小
牧市プレミアム付商品券の
応募はがきを送付します

購入を希望する方は、必要事項を記入し、返信してください。なお、6月15日(月)までに届かない場合はご連絡ください

対 5月19日(火)現在で住民登録のある方 ※本市に生活実態があり、居住が確認できる書類などを持参した方も対象となります

¥1冊当たり6千円分の商品券を5千円で販売
6月22日(月) (消印有効)
商業観光課 日(38)5200

行政相談委員会 ご相談を

年金、税金、登記、道路、河川、窓口サービスなど、国の役所の業務について苦情、要望、意見をお聞きします。行政相談委員に直接または電話などでご相談ください

行政相談委員会
●西村 穂 幸町1-1-5
日(36)5557 ●上田 正
柏木町1-13-5
●浅野 和恵 三光
日(74)

市営住宅偶数月(6月)の募集

詳住宅課 日(32)6316

住所	築年	間取り	家賃額
①字植苗51番地の178 公住1-304	昭和54年築	3DK	12,300円~ 24,100円
②字植苗51番地の186 公住3-102	平成4年築	3LDK	18,000円~ 35,400円
③字勇払11番地公住 8-167	昭和51年築	3DK	7,400円~ 14,500円

暖房 いずれもなし ①②=煙突・FF式、③=煙突式
給湯 いずれもなし (取付可)
浴室 ①=あり(シャワー付ガス釜リース)、②=あり(シャワー付ガス釜)、③=あり(浴槽釜個人契約)
いずれもプロパン

- ・単身者の申し込み不可
- ・一般申込者で現在空き待ちの方も申し込み可
- ・申込多数の場合は抽選で決定

抽選日時 6月24日(水)18時30分 市役所4階会議室
※家賃、入居条件などの詳細はお問い合わせください
日6月15日(月)~19日(金)に持参または郵送(消印有効)

町5-14-16 日(36)1117
総務省北海道管区行政評価
局 日(011)7092311 市市民
自治推進課 日(32)6152

6月19日〜7月8日 は教科書展示会

小・中学校、高校の教科書
日月〜金曜日 9時〜17時
所 教育研究所
小・中学校の教科書
日火〜日曜日 9時30分〜20時
(6月26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

詳 学校教育課 日(32)6742

衛生的で快適な生活 環境を守るため

①ひな鳥を見つけたときは
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

②カラスの威嚇について
帽子や日傘などで防御し、あまりに威嚇がひどい場合は市に連絡してください

③空き地の草刈と害虫を防ぐために
雑草を放置するとドクガなどの害虫が発生し周辺住民に迷惑が掛かります。雑草で見通

住民基本台帳の一部の写し 閲覧状況 (平成26年度)

※閲覧者の閲覧目的についてはHPをご覧ください 詳住民課 日(32)6294

業者名	閲覧日	閲覧地域
(一社)中央調査社	6月26日	日の出町
	8月12日	日新町
	9月3日	有珠の沢町
	10月9日	澄川町・美園町
	10月29日	東開町
	12月4日	川沿町・澄川町
	1月21日	新明町・字勇払
(株)日本リサーチセンター	4月24日	見山町
	6月12日	柳町・有珠の沢町
	9月11日	王子町・大町
	10月16日	明德町
	12月11日	花園町
	3月19日	豊川町・日新町
	6月5日	市内全域
(一社)新情報センター	6月25日	美原町
	11月13日	啓北町・のぞみ町
	2月25日	見山町・北栄町
(株)ドーコン	5月27日	市内全域
	5月28日	市内全域
	5月29日	市内全域
	6月3日	市内全域
胆振総合振興局保健環境部 苦小牧地域保健室	9月4日	住吉町
	9月10日	澄川町・川沿町・大成町・北光町・拓勇東町・拓勇西町
自衛隊札幌地方協力本部 苦小牧出張所	4月10日	市内全域
NHK室蘭放送局	5月13日	拓勇西町
上下水道部水道整備課	5月15日	字美沢・字植苗・字樽前・字高丘・字錦岡・字糸井・北光・弥生・白金・王子・表町
(株)インテージリサーチ	5月20日	桜坂町
	7月30日	澄川町
昇寿チャート(株)	7月15日	旭町・汐見町・表町・幸町・弥生町・光洋町
(株)RJCリサーチ	10月22日	双葉町
(株)ビデオリサーチ	12月10日	双葉町・ときわ町
(株)中外	2月24日	高砂町

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依頼は早めにお願ひします。※空き地などの管理が悪い場合は指導や勧告を行います

④井戸水を利用している方へ
色・濁り・臭い・味の変化を毎日点検する。年1回以上の水質検査を受ける。人畜や動物の立ち入りを防ぎ、エキノ

コックスなどの汚染を防止する。塩素滅菌器の点検を行う

⑤ハチに注意しましょう
家の軒下などハチが頻繁に入りするところには近づかない。黒い色や香水、ヘアスプレーなどの匂いにも反応するので注意する。巣を見つけたら建物の所有者が責任を持って駆除業者に連絡する。万が一刺された場合は、流水で洗

い毒液を絞り出し、速やかに医療機関で診察を受ける

⑥犬を飼っている方へ
散歩はモラルを守り、フンを処理する袋を常に携帯し、すぐに処理をする。敷地内で2メートル以内の鎖でつなぐか、おりの中で飼い、清潔にする。夜吠える犬は適度な運動や欲求不満を解消する。散歩中にリードを外さない

⑦猫を飼っている方へ
室内で飼い、専用トイレで排せつさせる。放し飼いをしないで外に出すときはリードを使う。野良猫に餌を与えると飼い主と同じ立場になり、責任が生じます

詳 環境生活課 ①② 日(32)6331
③④⑤⑥⑦ 日(32)6333

広告

広告

6月26日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳 北大研究林 電 (33) 2171

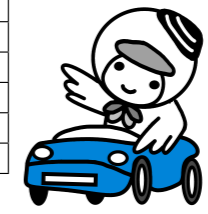
暮らし

霊園分譲区画の使用者を募集

対 2年以内に墓石か塔婆を建て、現在市営墓地を使用していない市民で世帯主の方(申し込み順)
 ¥4㎡≒23万2千円 6㎡≒34万8千円
 申請料金と本籍記載の世帯全員の住民票1通を持参の上環境生活課 電 (32) 6333

6月は環境月間です

地球温暖化対策のために、エコドライブや節電・節水など、家庭や職場でできることから取り組みましょう
■エコドライブ宣言をしよう
 エコドライブは環境に優しく、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も抑えることができます。「エコドライブ」を宣言した方に、
 とまチョップのステッカーとメモ帳をお渡しし



6月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	6月	
優良講習	10:30～11:00	1日(月)	22日(月)
		3日(水)	24日(水)
		4日(木)	26日(金)
		9日(火)	29日(月)
		16日(火)	30日(火)
		18日(木)	
一般講習	10:30～11:30	8日(月)	17日(水)
		2日(火)	17日(水)
		8日(月)	19日(金)
		10日(水)	23日(火)
		12日(金)	25日(木)
		12日(金)	25日(木)
違反講習	13:30～15:30	1日(月)	18日(木)
		2日(火)	12日(金)
		4日(木)	16日(火)
		5日(金)	19日(金)
		9日(火)	29日(月)
		10日(水)	
初回講習	13:30～15:30	11日(木)	25日(木)
		3日(水)	26日(金)

交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校 詳 苫小牧警察署 電 (35) 0110 http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/

夜間作業のお知らせ

日 6月1日(月)～7月31日(金)
 対 字樽前、字錦岡、もえぎ町、宮前町、明徳町、青雲町、のぞみ町、美原町
 内 漏水調査業務を実施します。腕章および身分証を携帯した調査員が、騒音の少ない23時～5時に漏水音を聞き取る調査を行います。作業に伴い水が使えなくなったり、調査員が無断で個人の土地や建物に入ったりすることはありません。ご協力お願いします
 詳 水道管理課 電 (32) 6701

福祉

児童手当現況届および子育て世帯臨時特例給付金申請書の提出について

継続して児童手当を受給するためには、6月中旬に現況届を提出する必要があります。また、子育て世帯臨時特例給付金の支給が決定したため、申請書を同封します。同時に提出をお願いします

※公務員の方は、勤務先での手続きが必要。子育て世帯臨時特例給付金については、別途、勤務先より案内があります
 ※臨時福祉給付金については、後日、対象者に通知をする予定です
持 ●児童手当現況届 ●健康保険証のコピー ●所得課税証明書(平成27年1月1日現在、住民登録がない方) ※平成27年1月1日に住民登録があった市区町村からお取り寄せください ●市外に別居している児童がいる場合は、別居先の世帯全員の住民票 ●子育て世帯臨時特例給付金申請書

後期高齢者医療制度のお知らせ

詳 ①北海道後期高齢者医療広域連合 電 011(290)5601
 ②③市高齢者医療課 電 (32)6414

①後期高齢者医療保険料について

均等割2割・5割軽減の範囲が見直されました
 ●保険料均等割軽減のうち、2割・5割軽減に係る所得判定基準が、次の通り見直されました

平成26年度

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円+ (24万5千円×世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円+ (45万円×世帯の被保険者数)

平成27年度より

軽減割合	所得が次の金額以下の世帯
5割軽減	33万円+ (26万円×世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円+ (47万円×世帯の被保険者数)

②後期高齢者医療保険料の納入通知書を郵送します

27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みが必要です
 申込方法: 7月10日(金)までに直接またははがき、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

所 申 6月1日(月)～30日(火)に直接または郵送(消印有効)で 子育て支援課 電 (32) 6416

養育費講習会

日 7月4日(土) 13時～15時
 所 市民活動センター
 対 ひより親家庭の保護者 ※無料託児あり(小学3年生まで 事前申し込み)
 定 20人 申し込み順
 申 6月25日(木)までに電話で母子家庭等就業・自立支援センター 電 0143(83)7047

9
市民ボランティア講座
 ボランティアのいろはを教えます

日 7月12日(日) 13時30分～15時30分
 所 市民活動センター
 対 ボランティア、地域活動に興味関心のある16歳以上の方
 定 30人 申し込み順
 申 6月8日(月)～7月3日(金)に直接または電話、ファクス、Eメールで 氏名、住所、電話番号を記入し ボランティアセンター 電 (84) 6481

電 (34) 8141 電 volucan@tomakomai-shakyo.or.jp
 詳 総合福祉課 電 (32) 6354

戦没者などの遺族の方に特別弔慰金が支給されます

戦没者などの死亡当時の遺族に、額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます
請求期間 平成30年4月2日まで
 対 次の①～④の順番で1人
 ①弔慰金の受給権者 ②戦没者などの子 ③戦没者などとの生計関係を有していた父母、孫、祖父母、兄弟姉妹 ④①

催し・講座

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

日 6月9日(火) ≒ 大成児童センター ● 10日(水) ≒ 住吉児童センター ● 11日(木) ≒ 錦岡児童センター ● 12日(金) ≒ 沼ノ端児童センター ● 16日(火) ≒ 日新児童センター ● 17日(水) ≒ 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を持つ保護者、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
 詳 青少年課 電 (32) 6759





危険物安全週間 「無事故へと

気持ち集中 はつけよい」 期間 6月7日(日)～13日(土)

詳細 保安課 電話 (32) 6733

詳細 保安課 電話 (32) 6733

詳細 保安課 電話 (32) 6733

催し・講座

ハイブリッド親父(パパ) ワークもライフも楽しもう！親父が社会を変える

講演とパネルディスカッションを通して、男性の育児スタイルや働き方について考える
講師 安藤哲也氏
※無料託児あり(1歳～就学前。7月1日(水)までに電話で要予約。10人)
日 7月5日(日) 14時～16時
所 文化会館
定 30人 申し込み順
申 7月3日(金)までに、氏名、参加人数、電話番号を電話、ファクスまたはEメールで 男女平等参画課 電話 (84) 052 ファクス (37) 2223 Eメール njobyodo@city.tomakomai.hokkaido.jp

普通救命講習会I

日 6月23日(火) 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
内 心肺蘇生法やAEDの使用方法など
定 30人 申し込み順
申 警察防課配布の申請書(HPでダウンロード可)を6月2日(火)～16日(火)に直接またはファクス、郵送(必着)で 警察防課 電話 (32) 6719 ファクス (32) 8921

消防本部からのお知らせ

①危険物取扱者試験準備講習
日 7月14日(火)～17日(金)
所 労働福祉センター
定 30人 申し込み順
料 危険物安全協会会員 8千円 非会員 1万円 申し込み時納入
②危険物取扱者保安講習
日 7月22日(水)、23日(木)
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
料 4千700円(収入証紙) 申し込み時納入
③危険物取扱者試験
日 8月9日(日)
所 駒澤大学付属苫小牧高等学校
料 ●甲種 5千円 ●乙種 3千400円 ●丙種 2千700円 申し込み時納入
④危険物取扱者試験
日 6月13日(土) 13時30分～16時
所 サンガーデン
申 6月12日(金)までに電話で 緑地公園課 電話 (32) 6507

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字救急法基礎講習

日 6月20日(土) 9時～13時
対 15歳以上の方
②赤十字水上安全法救助員I養成講習
日 6月20日(土) 14時～17時30分
分 21日(日)、28日(日) 9時～17時30分
対 15歳以上の赤十字救急法基礎講習修了者の資格(認定証が有効期限内)を有し、一定の泳力を有する方
③赤十字水上安全法救助員I・II資格継続研修
日 6月21日(日) 13時30分～17時30分
対 赤十字水上安全法救助員IまたはIIの資格取得後2年以上の方
④赤十字救急法救急員資格継続研修
日 6月28日(日) 13時～17時
対 赤十字救急法救急員の資格取得後2年以上の方
⑤市民活動センター

日 6月21日(日) 13時30分～17時30分
対 赤十字水上安全法救助員IまたはIIの資格取得後2年以上の方
④赤十字救急法救急員資格継続研修
日 6月28日(日) 13時～17時
対 赤十字救急法救急員の資格取得後2年以上の方
⑤市民活動センター

砂澤先生のアイヌ刺しゅう講習会
料 ①千500円 ②700円 ③④千円 開校日納入
定 ①②10人 ③I 10人、II 5人 ④20人 申し込み順
日 6月1日(月)～12日(金) 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(市民活動センター内) 電話 (32) 7111 ※持ち物などはお問い合わせください
詳細 総合福祉課 電話 (32) 6354

カパラミブのタペストリーを作る
日 6月17日～7月29日 毎週水曜日(6月19日のみ金曜日) 計8回 いずれも13時～16時
所 生活館(矢代町)
料 2千円 当日納入
定 20人程度 申し込み順
持 裁縫道具、しつけ糸
申 6月1日(月)～12日(金)に電話で総合福祉課 電話 (32) 6354 生活館 電話 (72) 4297

6月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 談話室	日 1日(月) 13時～15時 直接会場へ 電話 市民自治推進課 電話 (32) 6152
一日子ども相談 18歳までの子どもとその家族に関するあらゆる相談 所 市役所1階 相談室	日 17日(水) 10時～16時 電話 室蘭児童相談所 電話 0143(44) 4152 電話 市子ども支援課 電話 (32) 6369
行政書士会 くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見人制度、国際結婚・離婚などの相談 所 市民活動センター	日 25日(木) 13時30分～19時 電話 山崎行政書士事務所 電話 (36) 5633 電話 社会福祉協議会 電話 (32) 7111
無料法律相談 大谷和広弁護士による法律に関する相談 所 市民活動センター	日 28日(日) 9時～12時 電話 21日(日) 10時～13時 電話で 男女平等参画推進協議会 電話 (32) 3610 電話 市男女平等参画課 電話 (84) 4052
全国一斉「子どもの人権110番」強化週間 いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害、人権に関する悩みを法務局職員や人権擁護委員が相談に対応	相談時間 22日(月)～26日(金) 8時30分～19時、27日(土)、28日(日) 10時～17時 全国共通フリーダイヤル 0120(007) 110 ※秘密は厳守されます 札幌法務局苫小牧支局総務課 電話 (34) 7151
消費生活・多重債務についての相談 所 消費者センター(市民活動センター)	日 月～金曜日 9時～17時 第1・3土曜日 10時～15時(日曜日、祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 電話 消費生活 電話 (33) 6510 多重債務 電話 (32) 6119
無料市民相談 所 市民相談所(市民活動センター)	日 26日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定 7人 申し込み順 日 1日(月)から市民活動センターで内容を話して相談券を受け取ってください。来られない場合は連絡ください 夜間心配ごと相談 日 9日(火) 18時～20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題 市民相談所は 電話 (33) 2345では、平日 8時45分から17時15分まで心配ごと相談を受け付けています

今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税		1期	6月30日(水)まで
	国保税			
夜間納税相談	市税	6月25日(水)、26日(木)、29日(日)、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4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、26日(木)、29日(日)、30日(月) いずれも20時まで	国保税課(市役所1階12番窓口) 電話 (32) 6426	

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付をご利用ください

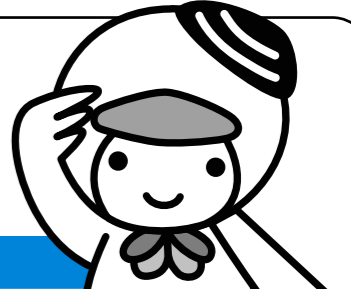
広告

広告

アイコンの見方  とき  ところ  定員
 申し込み  詳細  電話番号

053大作戦

～ステージ4～



▶ 詳減量対策課 ☎(55)4266 / リサイクルプラザ苫小牧 ☎(55)2970

生ごみ堆肥化容器および電動生ごみ処理機の購入助成をしています

市内に居住する皆さまに、1世帯当たり生ごみ堆肥化容器は2個まで、電動生ごみ処理機は1台まで購入助成をしています(同居世帯は1世帯とし、事業所は対象となりません)

生ごみ堆肥化容器は、消費税を含めた購入額の2分の1で3,000円まで助成しています。また、電動生ごみ処理機は、消費税を含めた購入額の2分の1で30,000円まで助成しています

詳しい助成の受け方などはリサイクルプラザ苫小牧までお尋ねください



生ごみの堆肥化に挑戦してみませんか?

家庭から排出される生ごみを堆肥として有効活用するために「コンポスト容器」「密閉式容器」「電動生ごみ処理機」「段ボールコンポスト」の4種類の生ごみの堆肥化を紹介する「生ごみ堆肥化講習会」を開催しています

目 6月11日(休)15時30分～16時30分
所 のぞみコミュニティセンター
定 30人(申し込み順)
申 リサイクルプラザ苫小牧

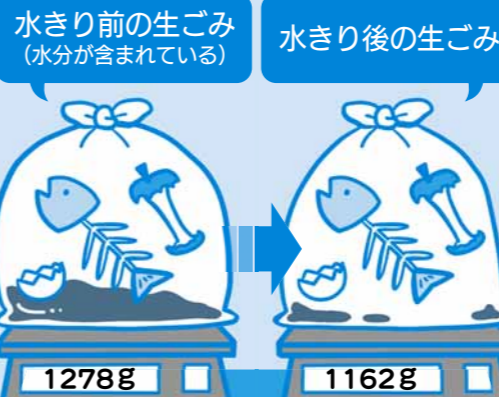
連載
コラム

053大作戦 ～ステージ4～

053大作戦「ステージ4」では、家庭から排出される燃やせるごみの約5割が生ごみであることから、市民の皆さまに、計画的な買い物を心掛け食材は残さず「使いきり」、残り物はアレンジ料理で「食べきり」、ごみを出す前に「水きり」の「生ごみ3きり運動」へのご協力をお願いしております。今回は、その中の「水きり」についてご紹介したいと思います

生ごみの約8割は水分といわれており、図は3人世帯のご家庭の例で3日分の生ごみの重さを表したものです。生ごみの袋には相当量の水分がありましたので、生ごみをこぼさないように「水きり」を行ったところ重さは約10%の減量となりました

生ごみ「水きり」の例



この例では、排出される直前に「水きり」をしています。水きりグッズなどを利用して、調理や後片付けの都度「水きり」をすることが一番効果的です。

燃やせるごみの多くを占める生ごみを減量するため、皆さまのご協力をお願いいたします



みんなの



おおた そうまくん かぶとや みゆちゃん おおわた そうきくん

とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

彫刻作品の力強さに魅了

近代彫刻の父・ロダンや日本彫刻界を代表する中原悌二郎らの名品の数々が、美術博物館で展示されています。企画展に訪れた方は、目の前で作品が放つ力強さを間近に感じていました。企画展「旭川市彫刻美術館所蔵 日本近現代彫刻名品選 ―ロダンから現代へ」は6月14日(日)まで開催中です。



4月25日(土)

笑顔満開! 公園まつり

春の爽やかな陽気のもと緑ヶ丘公園まつりが開催され、3,500人の参加者でにぎわいました。ステージ発表では、子どもたちが元気いっぱいのパントワリングやダンスパフォーマンスなどを披露し、会場を沸かせていました。またご当地グルメも販売され、見て楽しい、食べておいしい一日でした。



5月10日(日)

編集後記

グルメグランプリ楽しみですね。いろいろなご当地グルメを食べながら、No.1目指してホッキやきそばを応援!でも当日は取材で食べられないかも…がんばろう。(吉)

最近、体重増加とともにシャツの首回りがきつくなり始め、生活習慣病という言葉が頭をかすめる男32歳。日々の健康管理と1年に1回の健診大切ですね。(金)

苫小牧は桜が咲いてもまだ肌寒いですね。そんな中、緑ヶ丘公園まつりに行ってきましたが、念願のホッキやきそばを食べることができ、大満足の週末でした。(植)

子育て支援センターの皆さまのおかげで、今月も、かわいらしい子どもたちの「ひ・ろ・ば」を撮影することができました。とっても癒やされます。(高)

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)
- 勇払出張所 ☎059-1372 苫小牧市字勇払33番地 ☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 ☎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(市民自治推進課)
☎0144(32)6152 ☎0144(34)7110
✉ 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

ホームページ
QRコード

