



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまごまい

2015
8
月号

今月の
「クローズアップ」は、
子ども・子育て支援新制度
利用者支援事業
『子ども・子育て相談ナビ』
スタート
ですよ!

特集

- 住み慣れたまちで暮らし続けるために地域で支える「認知症」



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



広報とまごまい 平成27年8月1日発行 第1749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)



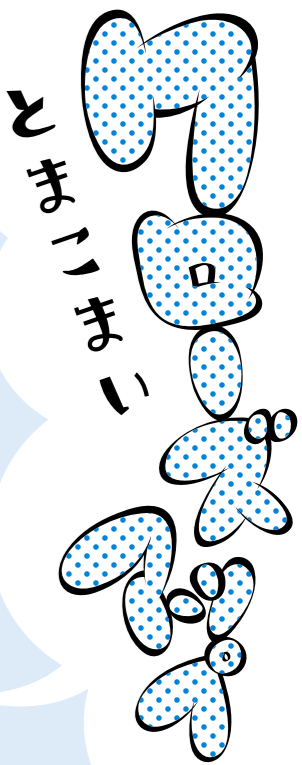
広報とまごまい・広告のご案内

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



子ども・子育て支援新制度 利用者支援事業

子ども・子育て相談ナビ

スタート



利用者支援事業とは

子どもおよびその保護者、または妊娠している方が、教育・保育施設や地域の子育て支援事業を円滑に利用できるようなサポートする事業です。この事業の一環として市では『子ども・子育て相談ナビ』という窓口を設けました。利用者支援員が、身近で利用できる子育て施設や支援事業などの情報を提供したり、必要に応じて子育ての相談や助言を行いながら、関係機関との連絡調整なども行い支援していきます。



知っているますか？ 『子ども・子育てガイド』
市内の各教育・保育施設（こども園、保育園、幼稚園、認可外保育所）の情報や一時預かりなどの子育て情報を詳しく掲載しています。無料ですので、ぜひご利用ください！
配布場所
市役所（1階18番窓口）、子育て支援センター、各子育てルーム、各児童センター

利用者支援事業の役割について

子育て中の親子(妊婦含む)など
妊娠中、出産後の上の子の預け先どうしよう・・・
苫小牧市の保育サービスはどんなものがあるかな・・・
こども園、保育園、幼稚園、どこに入れたらいいのかな・・・

利用者支援事業
▶お聞きします！
子育ての悩み事や知りたい事など相談対応
利用者支援員が相談に乗り、一緒に課題を整理していきます
▶一緒に考えます！
各家庭に合わせた助言・利用支援
それぞれの家庭のニーズに合わせて、各施設の情報などを提供し、選択していただくお手伝いをします
▶サポートします！
各種関係機関との連携
必要に応じて案内やアフターフォローを行います

- 個別ニーズの把握
- 情報集約、提供
- 相談



利用者支援員▶

子ども・子育て支援に係る施設・事業
こども園、保育園、幼稚園、放課後児童クラブ、教育委員会、子育て支援センター、保健師、専門相談員、療育施設、子育てルーム、児童センターなど

必要に応じて対応

子どものことで、どこに相談したらいいかわからない・・・

そんなときは
お気軽にご相談ください!!

こども育成課 (市役所 1階18番窓口) TEL (32)6224

受付時間 月～金曜日 9時～17時 (土日祝、年末年始はお休み)



私たちがサポートします

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。



アイコンの見方
詳細 電話番号

7月4日から2日間、キラキラ公園で「新・ご当地グルメグランプリ」が開催され、道内12の地域からご当地食材を用いたグルメが集結しました。会場は多くの家族連れでにぎわい、お目当てのご当地グルメを求めて長蛇の列ができるほど。
投票で順位を決めるこのイベントでは、来場者が審査員となり数種類の料理を食べ比べながら、ご当地ならではの創作料理に舌鼓を打っていました。



表紙から
「新・ご当地グルメグランプリ」
北海道2015 in 苫小牧

- 27 ページ みんなのひろば とまこまい日記／編集後記ほか
- 26 ページ 市政トピックス 10月1日から業務用水道料金の一部を引き下げます
- 25 ページ Yummy 世界のCooking 美術博物館だより
- 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
- 12 ページ お出かけガイド カルチャーガイド
- 10 ページ 健康ガイド 健康相談／健康教室 ほか
- 8 ページ 市政トピックス 0533 大作戦 ステージ4 ほか
- 4 ページ 特集 住み慣れたまちを暮らし続けるために 地域で支える「認知症」
- 2 ページ クローズアップ 子ども・子育て支援新制度 利用者支援事業 『子ども・子育て相談ナビ』スタート

広報 とまこまい 2015 8
もくじ
©2011 苫小牧市

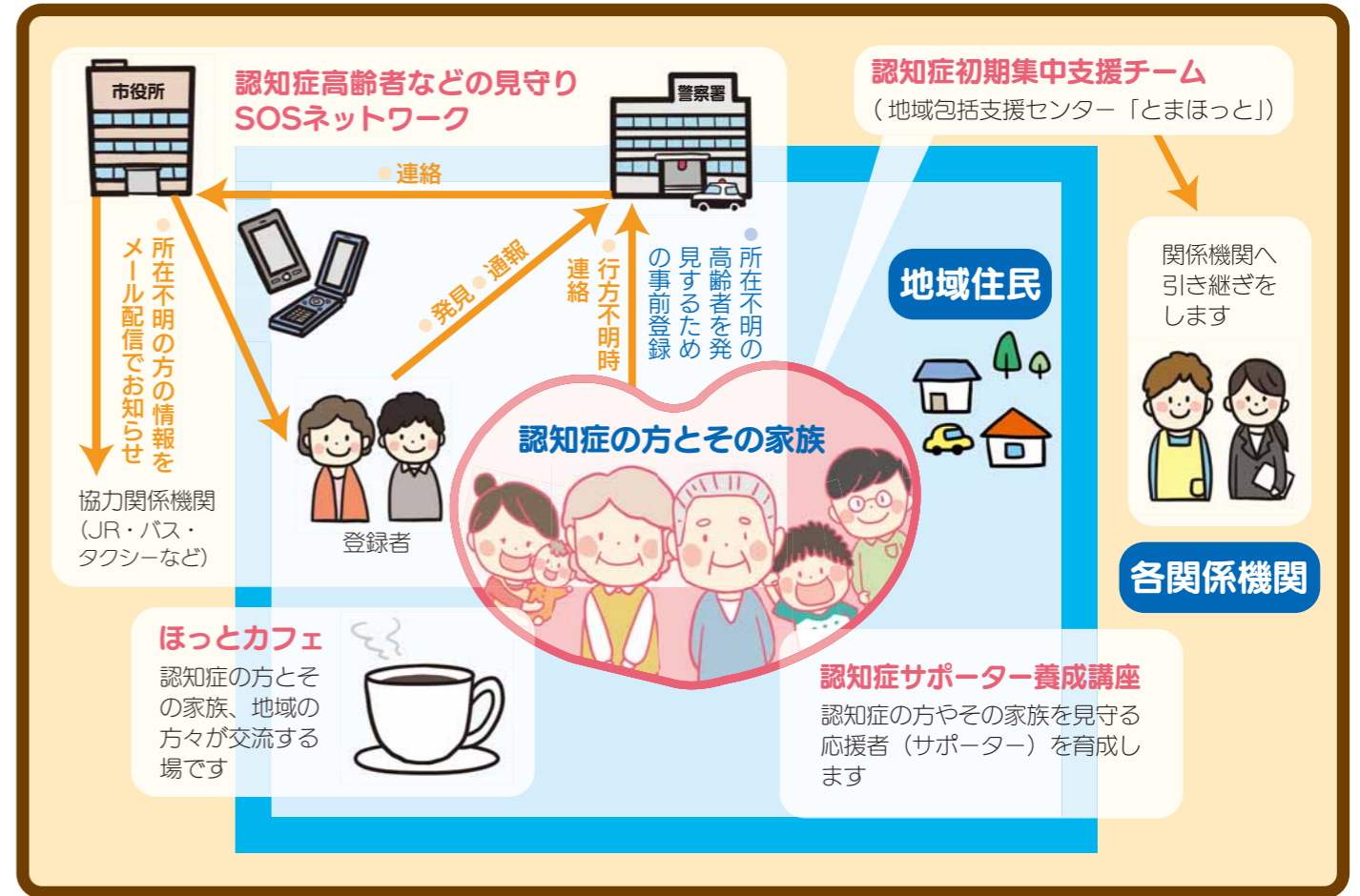


住み慣れたまちで暮らし続けるために 地域で支える「認知症」

高齢化が進んでいる日本の65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍といわれ、社会問題と なっています。今回の特集では、認知症の方とその家族が住み慣れたまちで暮らし続けられるよ うに、地域で見守りサポートする取り組みを紹介し、皆さん一人一人ができることについて 考えてみましょう。

詳 介護福祉課 TEL (32) 6347

認知症の方とその家族を地域で支える取り組み関連図



ご自身の経験から介護をしている家族が交流する場が必要と考え、若年性認知症の家族が集う「東胆振ひまわりの会」の会長としても活動を行っています。

東胆振ひまわりの会
 若草町5丁目1-5
 北海道メンタルケアセンター高齢者相談室内
 TEL (34) 2969

よこやましげ お
横山重雄さん

市内でケーキショッ プ「ヨコヤマ」を40年 以上営みながら、認知 症の妻の洋子さん を介護している。



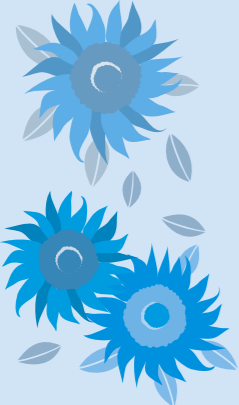
インタビュー 「地域の支えが大きな力に」

お店で接客に立っていた妻が、7年前に若年性認知症と診断されました。釣り銭の間違いや常連客の顔を忘れるなど、いつもしていたことができなくなり、お客様からの苦情が増え、お店の売り上げも激減するという大変な状況に加え、夫としても認知症の妻にどう接してよいか分からず、一人悩んでいました。当時は閉店を考えたこともありましたが、正直に妻の状況を伝え、お客様に理解してもらうことで、状況を変えられるのではないかと考えました。

この話を商店街の仲間に話すと快く協力してくれました。パソコンが得意ではない私に代わって、店頭で妻の病気を知らせる貼り紙を作ってくれたり、悩みを聞いてくれたりと、小さなことかもしれませんが、とても心強くうれしかったですね。妻

の症状が進み、徘徊が始まった時でも、地域の方が目撃情報を寄せてくれ大変助かりました。貼り紙をしてから、お客様の理解が広まったことで「奥さんは元気かい」と気遣いや励ましの言葉をもらうようになり、売上げも次第に戻ってきました。

認知症を理解することは、認知症の人に実際に接して初めて分かることもあり、簡単なことではありません。長い時間がかかりますが、理解が広まり思いやりの心が育つとうれしいですね。地域の人が自然と救いの手を差し伸べてくれる思いやりが、認知症の方と家族を支える大きな力となります。



あなたの身近な人にも

認知症とは、脳の細胞の働きが悪くなるなど、記憶力や判断力などに障がいがある状態をいい、誰でも発症する可能性があります。

平成25年度における苫小牧市の現状は、必要介護認定者の約7千人のうち、高齢者で認知機能の低下が認められる方は、約4千人で半数以上となっています。また、高齢者だけではなく64歳以下の方が若年性認知症を発症するケースがあり、あなたの大切な人もいつ認知症になるかわかりません。

※要介護認定者
 65歳以上で、介護が必要であると認定された方、あるいは、40歳〜64歳で、特定の病気により、介護が必要と認定された方。



一緒に学ぼう！

認知症予防講座
 『認知症予防の虎の巻 パート1』

とき 8月21日(金)
 10時〜12時
 ところ 市民活動センター
 対象 65歳以上の市民

【講義1】
 認知症について
 講師：認知症地域支援推進員 桃井直樹氏

【講義2】
 脳にも栄養を！
 バランス生活
 講師：介護福祉課職員

定員 30人 申し込み順
 申し込み 8月4日(火)から
 前日までに介護福祉課
 TEL 6347



地域で支えていくために

認知症の方とその家族が、安心して暮らせる優しいまちとなるためには、地域の皆さんの認知症への理解や、家族への支援・協力が必要となります。市では、地域で支える仕組みづくりに取り組んでいます。

あなたもなれる 認知症サポーター

認知症サポーターとは、正しい理解を深め、認知症の方とその家族を見守る応援者（サポーター）です。何か特別なことを行うのではなく、日常生活の中で「何かお困りですか」「何かお手伝いします」とはありますか」などの声掛けや、相手の言葉に耳を傾けることが大切です。たとえ具体的な支援はできなくても理解者であること、示すことで、認知症の方とその家族の気持ちは楽になります。市ではサポーターになるための個人向けの養成講座を開催してお



▲平成26年度 大成小学校での講座の様子

り、小学生向けには学校でキッズサポーター養成講座も開催しています。各種団体の方は希望日に合わせて講座を申し込むことができます。

講座日程

とき
8月27日(休)・11月27日(金)
平成28年2月17日(水)
いずれも10時～11時30分

ところ
市民活動センター

定員
各40人

申し込み
開催月4日(前日)に
介護福祉課まで電話で
☎(32)6347

頼れる地域の拠点 地域包括支援センター 「とまほっと」

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行います。とまほっとには、医療・介護の専門職による認知症初期集中支援チームが配置され、必要に応じて専門医療機関の受診や各種サービスの案内などを行っています。



▲ほっとカフェあじさい店での談笑風景

地域の交流スペース ほっとカフェ

ほっとカフェは、認知症の方とその家族、地域の方など誰でも参加できます。参加者が日常生活の話などを通して情報交換やリフレッシュする場として設けられています。大変な介護生活の中では、ついつい一人で悩みがちになってしまつものですが、同じ立場で悩みを話せる貴重な場となっています。また、地域の人にとっては、認知症の方やその家族との交流を通して認知症についての理解を深める場でもあります。現在市内9カ所あり、各会場とも月1回開催されており無料（飲食のみ実費負担）で参加できます。

ほっとカフェ一覧

店名	開催場所	開催日時	連絡先(担当者)
めいとく店	高齢者複合施設Ⅱ 明德町4-6-21	第2金曜日 13時～15時	(61)5757 (高橋)
なごみ店	養護老人ホーム若小牧静和荘 松風町2-15	第3金曜日 13時～15時	(74)3388 (沖)
あじさい店	啓北いーいな 啓北町1-7-17	第1金曜日 13時～15時	(73)1024 (深瀬)
はっぴーしんとみ店	デイサービスセンターしんとみ 新富町1-3-5	第4土曜日 10時～12時	(67)0236 (長谷川)
ふれんど サロン店	ふれんどビルテナント棟3階 表町5-11-5	第4水曜日 10時30分～12時	(34)2969 (鈴木)
いきいきやなぎ店	ナイスデイやなぎ 柳町4-11-36	第1または第2火曜日 13時～15時	(51)6111 (無木)
拓勇西町店	デイサービスセンター拓勇 拓勇西町4-1-15	第3日曜日 10時～12時	(53)0035 (佐藤)
ふくじゅそう店	沼ノ端児童体育館 沼ノ端中央3-7-27	第3火曜日 13時～15時	(55)0101 (柴田)
勇遊カフェ店	勇弘公民館 字勇弘33	第2水曜日 10時～12時	(58)2421 (東)

※開催日は変更する場合がありますので、介護福祉課、または直接担当者へご確認ください

センター名	住所	電話番号
西地域包括支援センター	青雲町2-12-17	(61)7600
しらかば地域包括支援センター	しらかば町5-5-6	(71)5225
南地域包括支援センター	新富町1-3-7	(71)5005
山手地域包括支援センター	山手町1-1-2	(71)5565
中央地域包括支援センター	若草町3-4-8	(36)3712
三光地域包括支援センター	三光町5-24-20	(33)4165
東地域包括支援センター	沼ノ端中央4-14-24	(52)1155

■開設日 (月～金) (祝日、12月29日～1月3日除く) ■開設時間 (月～金) 8時45分～17時15分

あなたのお近くの地域包括支援センター「とまほっと」はこちらです！

みんなで見守ろう 認知症高齢者などの見守り SOSネットワーク

高齢者が行方不明になったときに、速やかに発見保護するために、警察だけではなく地域の協力団体（交通機関）や登録された方へ捜索情報のメール配信をします。登録者数は584人（平成27年6月1日現在）あり、平成26年度には8件の捜索依頼のメールが配信されました。市民の皆さんの協力が早期発見につながりますので、左記QRコードより登録をお願いします。

見守りSOSネットワーク QRコード

登録はこちらから！

メール内容例

〇月〇日〇時頃、市内、〇町付近で〇〇歳の男性が行方不明になりました。
特徴：身長150cm位、中肉。グレー色の上着に茶色のズボン着用。見かけた方は、若小牧警察署までご連絡ください。

住み慣れたまちで 安心して暮らし続けたい という希望をかなえるために

現在の高齢化社会の中で、認知症の方とそのご家族が安心して暮らしていくには、地域のサポートが必要です。そのためには、一人でも多くの市民の方々に理解者になっていただくことが重要です。認知症サポーター養成講座などを通して、認知症の方とそのご家族の気持ちを理解し、日常生活の中で、気遣いの声掛けや相手の言葉に耳を傾けるといった行動が大切です。その広がりが大きな力となります。

また、介護の悩みを一人で抱え込んでしまつこととの多いご家族には、交流スペース「ほっとカフェ」や地域包括支援センターなどの悩みを共有したり相談できる場を利用していただけたらと思います。

皆さんの支え合いや助け合いの心で、認知症の方とそのご家族を孤立させることなく見守り支えていくことが、「ふくしのまちづくり」につながります。これからも行政として、認知症の方とご家族が「住み慣れたまちで安心して暮らし続けたい」という希望がかなえられるまちづくりを進めていきます。



福祉部長 山本 俊介

まちかどミーティングに参加してみませんか

▶ 市民自治推進課 ☎(32)6152

市長が地域に出向いて意見交換を行います。開催は町内会や自治会のご協力の下で進められています

当日は、市長から市政について特にお知らせしたいことを説明し、参加者の皆さんから市政に対する意見や要望をお聞きします。平日の夜間に開催しますので、たくさんの方の参加をお待ちしています



■平成27年度 まちかどミーティング開催日程 ※開催時間は18時30分～20時30分（植苗地区は19時～21時）

開催日	地区名	会場	町内会（自治会）名
8月26日(木)	音羽町・木場町	住吉コミュニティセンター	音羽町・双葉町・住吉泉・春日清水・高丘泉町内会・スプリングス高丘自治会・第八区自治会
8月28日(金)	弥生町	弥生連合町内会館	弥生連合・矢代町町内会・第七区親交会
8月31日(月)	錦岡	錦岡総合福祉会館	覚生・南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明德四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明德町1丁目町内会
9月14日(月)	澄川町	澄川町総合福祉会館	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会
9月16日(水)	植苗	植苗ファミリーセンター	植苗町内会連合会
9月24日(木)	美園町	新明町総合福祉会館	美光・日の出三光・新明町・明野柳・新開明野元町町内会
10月7日(水)	柏木町	川沿町総合福祉会館	柏木町・川沿町・宮の森町内会
10月8日(木)	勇払	勇払公民館	勇払自治会・パルプ町内会
10月9日(金)	沼ノ端	沼ノ端児童体育館	沼ノ端中央・東開・沼ノ端東雲町内会
10月13日(月)	錦町・本町	アイビー・プラザ	一区・二区町内会・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会
10月15日(水)	拓勇	拓勇中央福祉会館	沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西町内会
10月26日(月)	しらかば町	日新町内会館	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町町内会
10月27日(火)	大成町・光洋町	西町総合福祉会館	西町親交会・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西町内会
10月28日(水)	豊川町	日新草笛ふれあいセンター	豊川・桜木町・しらかば東・日新草笛・有珠の沢町内会
10月30日(金)	元中野町・旭町	汐見町総合福祉会館	元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・末広町・栄町町内会

※市長スケジュールなどにより日程を変更する場合があります。開催日程はHPにも掲載します

女性の皆さん

近年、子宮頸がんや乳がんにかかる女性が急増しています！

▶ 健康支援課 ☎(32)6407・6410

検診に対して怖いイメージや痛いイメージがあるかもしれませんが、からだへの負担が少なく安心して検診を受けることができます。定期的に受診し、がんの予防、早期発見をしていきましょう

■市内における子宮頸がん・乳がん検診の実施医療機関

医療機関名	住所	電話	子宮頸がん	乳がん
岩城産婦人科	緑町1-21-1	(38)3800	○	
王子総合病院	若草町3-4-8	(32)8111	○	○
桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	(71)2351	○	
田辺産婦人科医院	緑町1-27-18	(32)2296	○	
同樹会苦小牧病院	新中野町3-9-10	(36)1221		○
苦小牧消化器外科	北栄町3-5-1	(51)6655		○
苦小牧市立病院	清水町1-5-20	(33)3131	○	○
苦小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(72)7000		○
とまこまいレディースクリニック	弥生町2-12-5	(73)5353	○	
レディースクリニックぬまのはた	北栄町2-27-7	(53)0303	○	
苦小牧市保健センター	旭町2-9-7	(35)0001	○	○

■平成27年度北海道対がん協会 がん検診日程

実施年月日	申込期間	集合場所
9月8日(火)	8月4日(火)～17日(月)	市役所・のぞみコミュニティセンター
10月2日(金)	8月25日(火)～7日(月)	市役所
11月12日(木)	10月6日(火)～20日(火)	市役所・沼ノ端コミュニティセンター
12月19日(土)	11月12日(木)～26日(木)	市役所・のぞみコミュニティセンター
1月16日(土)	12月3日(木)～16日(木)	市役所
2月17日(水)	1月12日(火)～25日(月)	市役所

■子宮頸がん・乳がん検診料金助成対象年齢と検診料金

	検診料金助成対象年齢	検診料金
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数歳になる方	1,000円 (体部検査は700円追加)
乳がん検診	40歳以上の偶数歳になる方	2,000円 (50歳以上は1,700円)

■子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券対象年齢

	検診料金助成対象年齢	検診料金
子宮頸がん検診	平成27年度内に21歳になる方	クーポン利用し無料
乳がん検診	平成27年度内に41歳になる方	クーポン利用し無料

がん検診の詳細については4月発行の「わが家の健康カレンダー」、または毎月発行の広報とまこまい「健康ガイド」をご覧ください

4月にオープンした保健センター（愛称：ハスカッププラザ）には、女性専用フロア、託児所が完備され女性が安心して検診を受けることができます



リサイクル自転車無料抽選会

午前の部 (5台)	抽選発表10時40分 申込時間 (10時25分～10時40分)
午後の部 (5台)	抽選発表12時25分 申込時間 (12時10分～12時25分)

その他にも、リサイクル家具などを格安で販売する「大即売会」や、かわいい動物たちが集まる「移動動物園」など各種イベントを行います。また、来館者先着200人にとまこまヨッピーイラスト入りステンレスマグカップなどのプレゼントも用意していますので、たくさんのご参加お待ちしております。イベント詳細についてはHPをご覧ください

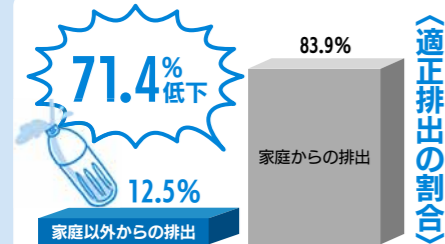
053大作戦

～ステージ4～

リサイクルプラザ苦小牧でプラザまつりを開催します！

▶ 8月30日(日) 9時30分～14時30分
詳減量対策課 ☎(55)4266

ステージ発表	
9時45分～10時20分	SSC少年少女合唱団による合唱
11時5分～11時35分	ちびっこなかよし太鼓と勇払中学校太鼓同好会による和太鼓演奏
12時50分～13時20分	Dance Studio CLAPのキッズダンス



ペットボトルのリサイクルでは、キャップやラベルが付いたままだと、それぞれ素材が異なるためリサイクルに支障が出てしまいます。外出先でペットボトルを使用した際は、キャップとラベルを外して排出されますようお願いいたします

《適正排出の割合》

家庭から排出されるペットボトルを調べると、83.9%が適正に排出されており、排出ルールがかなり浸透してきています。ところが、家庭以外から排出されるペットボトルでは、適正な排出は12.5%しかありませんでした

- キャップとラベルを外し、中をすべし
- 月2回の缶・びん・ペットボトル・紙パック収集日に排出する
- ペットボトルだけを別の袋で排出する（レジ袋などで小分けしない）
- ラベルはプラスチックごみ、キャップはプラスチックごみまたは拠点回収へ

ペットボトルの排出方法

連載コラム

053大作戦

～ステージ4～
053大作戦は、ごみ減量とリサイクルの推進に取り組んでおります。今回は「ペットボトル」の分別についてご紹介します

健康ガイド



8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

- 2日(日)**
 - 内科 阿部内科医院 電話(36)0066
 - 外科 三上外科整形外科 電話(33)7815
 - 歯科 けいた歯科クリニック 電話(71)2800
- 9日(日)**
 - 内科 たかぎ内科・循環器内科 電話(53)7700
 - 外科 同樹会若小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科 山岸歯科矯正歯科 電話(53)6666
- 16日(日)**
 - 内科 うとないキッズクリニック 電話(53)8080
 - 外科 若小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 三輪歯科医院 電話(32)3247
- 23日(日)**
 - 内科 合田内科小児科医院 電話(33)9208
 - 外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700
 - 歯科 すずらんファミリー歯科 電話(74)1018
- 30日(日)**
 - 内科 方安庵青雲町クリニック 電話(61)5555
 - 外科 わだ脳神経外科クリニック 電話(37)3711
 - 歯科 宮本歯科 電話(72)9050

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

診療時間 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は「小児救急電話相談」
電話#8000または電話011(232)1599

保健センター

健康教室・健康相談

名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	①10日(月)、17日(月)、24日(月)、★9月7日(月) ②5日(水)、19日(水)、26日(水)、★9月2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(申し込み順) 3日(月)から受付開始
栄養教室	①11日(水)、★9月10日(水) ②20日(水) ③27日(水) ④★9月3日(水) いずれも10時～11時	栄養指導室	各10人	①「見える塩、見えない塩」 ②「甘い誘惑に気をつけて!」 ③「見えない油にご注意!」 ④「コンビニ弁当活用術」	¥100円 当日納入	
骨コツ教室	★9月1日(火) 13時30分～15時30分 ★9月15日(火) 10時～12時	運動指導室	各10人	骨密度測定、運動実践、栄養士の講義(試食付き)	¥300円 当日納入	50歳以上の運動制限のない方 10日(月)～28日(金)土日を除く 8時～16時30分(申し込み順)
健康相談	3日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	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	3日(月)、6日(水)、10日(月)、17日(月)、20日(水)、24日(日)、27日(水)、31日(日) 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

名称	とき	料金	対象	内容	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～10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 詳しくはパンフレット・ホームページにて公開
特定健診・後期高齢者健診	21日(金)＝①8時～10時 ②18時～19時 25日(火)、★9月1日(火)、★9月6日(日)＝8時～10時	加入保険により異なります	該当者 各40人	血液検査	(注)「特定健診・後期高齢者健診」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

がん検診

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳・大腸	29日(土)受付＝午前と午後あり	保健センター	子宮＝各100人 乳＝各35人 大腸＝定員なし	4日(月)～26日(水)に保健センターへ ※子宮頸がん検診は市庁からも申し込み可
乳	10日(月)、18日(水)、★9月4日(日)受付＝①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15人	大腸がんは7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	21日(金)＝①8時～10時、②18時～19時 25日(火)、★9月1日(火)、★9月6日(日)＝8時～10時 ※21日(金)および9月6日(日)は肺と大腸のみ		胃・肺のみ 各20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	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・子宮頸がんは偶数年になる方)	40歳以上	40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	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(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	無料

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

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、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27年度「わが家の健康カレンダー」をご確認ください。

保健所の相談、検査

名称	とき	内容	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、更年期などの心身の健康相談	
こころの健康相談	17日(月)	専門職員の間接相談	
肝炎ウイルス検査	4日(水)	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	4日(水)、18日(日)	13時～ 30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	4日(水)	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)	4日(水)、5日(木)、18日(日)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	予約は電話(35)7474

赤ちゃんのための健診・教室

名称	とき	対象	内容	その他
パパママ教室	23日(日) 10時～12時	妊娠4～8カ月の初妊婦とその夫 定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	6日(水)、7日(木)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	27日(水) 9時30分～11時30分	27年6月生まれの子どもと親 定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
「1歳6か月児」健康診査	18日(水) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 19日(木) 9時30分～10時45分	26年1月生まれの子ども(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	19日(木) 13時～14時30分 20日(金) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	24年7月生まれの子ども(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	10日(月)、24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、バスタオルを持参し、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

とき	ところ	内容	申し込み
6日(水) 13時～	沼ノ端コミュニティセンター	アラヤ歯科医院長による「意外と知らない歯の話」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ

対がん協会のがん検診

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	★9月8日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝7時～7時20分 のぞみコモンズ＝7時15分～7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	各50人	4日(月)～17日(月)に健康支援課へ(申し込み順)
	★10月2日(日) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝7時15分～7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎			25日(火)～9月7日(月)に健康支援課へ(申し込み順)

8月の献血

3日(月)	10:00～11:00 11:30～13:00	若小牧港開港フェリーターミナル 若小牧埠頭飼料サイロ事業部
4日(火)	10:00～11:20 12:10～13:10 14:40～16:00	若小牧港開港(株) 日軽北海道(株) マックスパリュ支笏湖通店
10日(月)	10:00～13:00 14:15～16:00	フードDヴィアン
12日(水)	10:00～12:30 14:00～16:00	イオンモール若小牧
13日(木)	10:00～11:45 13:00～16:00	MEGAドン・キホーテ若小牧店
14日(金)	10:00～12:30 14:00～16:00	イオンモール若小牧

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

17日(月)	10:00～11:30 13:00～14:00 14:30～16:00	のぞみコミュニティセンター 若小牧駒澤大学 若小牧澄川病院
18日(火)	10:00～13:00 14:30～16:00	JAとまこまい広域 若小牧支所 若小牧埠頭船運事業部
19日(水)	10:00～11:00 12:30～14:00 14:30～16:00	ホワイトパークサンシャイン 若小牧道路事務所 桜木ファミリークリニック
28日(金)	10:00～11:00 12:30～14:30 15:30～16:15	札幌トヨタ自動車再受渡第一センター 日産サービスセンター(株) 東日本高速道路(若小牧西IC)
31日(月)	10:00～12:30 13:45～16:00	マックスパリュ新花園店

※日時が変更する場合があります、ご確認ください

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

文化の魅力を感じることが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
夜間開館	本館およびミール展示館の夜間開館、実験ブースやプラネタリウム投影	8月5日(水) 17時～20時	対一般(中学生以下は保護者同伴)
星空観望会	プラネタリウム星座解説と望遠鏡で土星を見よう	8月20日(水) 19時～20時	対一般(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
2015青少年のための科学の祭典・苫小牧大会	さまざまな実験・工作を通して、科学の面白さ、不思議さを楽しんでもらう	8月22日(土) 10時～15時	対小学生以上
キッズ・サイエンスー	みずのふしぎ	8月29日(土) 10時30分～11時	対小学2年生以下の子どもと保護者 直接会場へ
プラネタリウム	秋の番組「秋の星空とよだかの星」	8月29日(土)～11月15日(日) ①14時～②16時～	定84人 ※土・日・祝日は11時30分からも投影
科学ふれあい教室	浮沈子を作ろう	9月5日(土) 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8月12日(水)から電話または電で
木工教室	小鳥の巣箱を作ろう	9月19日(土) 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8月19日(水)から電話または電で

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、28日(金)

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	●8月2日(日)「リアル 完全なる首長竜の日」 ●8月16日(日)「ダ・ヴィンチ・コード」 ●8月23日(日)「のっぺらぼう」【絵からとびだしたねこ】 ●8月30日(日)「スタンド・バイ・ミー」 いずれも13時30分～		対一般(2日・16日)、子ども(23日)、子ども～一般(30日) 定70人 申直接会場へ
平和祈念旬間上映会	「夏服の少女たち」(34分)	8月9日(日) 13時30分～14時10分	対小学生以上 定70人 申直接会場へ
読み聞かせ	●8月8日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●8月16日(日) 15時～15時30分「三びきのこぶた」ほか ●8月22日(土) 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	「くものいと」「おじいさんとおばけ」	8月8日(土) 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	「かにかにこそこそ」	8月15日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
青空こどもとしゃかん	『しぜん・ほん・ともだち』をテーマに紙芝居や大型絵本の読み聞かせ、ペープサート(紙人形劇)を行います	8月1日(土) 10時30分～11時30分	所文化公園 図書館前芝生(雨天時 図書館2階講堂) 持帽子、飲み物(水分補給用) 申直接会場へ
岡田達信さん講演会「大人も絵本をたのしもう!」	大人でも絵本を楽しめることを知っていただく「大人に絵本ひろめ隊」隊長の岡田さんをお招きした講演会	8月29日(土) 13時30分～15時30分	定70人 申し込み順(整理券配布) 申8月1日(土)から 窓口または電話
平和祈念講演会	終戦70周年を迎え、文芸作品を中心に戦後日本のあゆみを振り返る	8月15日(土) 10時30分～12時	定70人 申直接会場へ

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
企画展「地底旅行ー地下資源をめぐる科学と美術の旅」	天然ガスや原油の鉱床の形成や1億年にわたる苫小牧の大地の生い立ちの歴史を地球科学的観点から学ぶとともに、大地に秘める力をテーマにした美術作品をとおして、地球のダイナミズムについて考える展覧会	展示期間 9月6日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
企画展関連イベント施設見学会	JAPEX北海道鉱業所、トヨタ自動車北海道、Jファーム苫小牧工場などを見学します	8月4日(火) 9時～16時(9時に当館集合)	対小学生～一般 料50円、当館観覧券(高大生・一般の方のみ。中学生以下の観覧は無料になります) 定40人 申し込み順 申電話で
夏休み!子どもウィーク	期間中、親子向けのイベントを開催します	8月11日(火)～8月16日(日) 10時～15時	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
苫小牧の歴史ウォーク～市中心部編～	王子製紙苫小牧工場旧事務所、王子倶楽部、市街地の古い建物などの散策を通じて街の歴史や市街地の移り変わりを学びます	9月5日(土) 13時～16時30分	対小学3年生以上 料50円 定30人 申し込み順 申8月11日(火)9時30分より電話で ※苫小牧駅に12時50分までに集合、解散はアイビー・プラザ。雨天時は屋内施設のみ

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 電 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
親子ふれあい遊び	小麦粉粘土で遊ぶ	8月21日(金) 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	8月7日(金) 9時30分から電話で
親子で行う簡単体操	リズムに合わせて親子で体を動かす	8月25日(火) 14時～15時	1～3歳の子どもと保護者	定20組 申し込み順	8月7日(金) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	小麦粉粘土で遊ぶ	8月28日(金) 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	8月7日(金) 9時30分から電話で
焼き芋を食べましょう	散策を楽しんだ後、秋の味覚を楽しむ	9月4日(金) 11時～13時	1歳半～就学前の子どもと保護者	定20組 申し込み順 持飲み物・おしぼり 金太郎の池レストハウス集合(雨天時は支援センター)	8月18日(火) 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
キラキラ公園に行こう!	ゲームや水遊びをして公園内で遊ぶ ※雨天時は保育園	8月19日(水) 10時～12時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順 持受付時に伝えます	8月10日(月)、11日(火) 9時30分～15時30分に電話で
フォトデコ	子どもの写真をかわいくデコレーション	8月21日(金)、26日(水) 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	8月10日(月)、11日(火) 9時30分～15時30分に電話で
ベビーマッサージ	オイルを使ったマッサージ	8月27日(木) 10時～11時	1歳未満の子どもと保護者	定6組 申し込み順 持大判バスタオル2枚	8月17日(月)、18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
親子で絵本を楽しもう!	紙芝居、絵本の読み聞かせ 絵本のえらび方、あたえ方	8月19日(水) 14時～15時	就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順	8月4日(火)、5日(水) 9時30分～17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コードより電をごらんください。



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。



健康

大人の風しん予防接種を実施しています

麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を無料実施します。平成28年2月29日まで。
📅 8月11日(火) 13時30分〜15時(開場13時15分) 直接会場へ
📍 王子総合病院
👤 市内在住のがん患者またはその家族の方
📄 抗がん剤の副作用、上手な付き合い方
📄 健康支援課 ☎️(32)6407

健康

がん患者交流サロン

📅 8月11日(火) 13時30分〜15時(開場13時15分) 直接会場へ
📍 王子総合病院

健康の保持増進に関する作品の募集

📄 テーマ健康の保持増進に関するもの(今年度作成したもので未発表のもの)
📄 応募作品標語 応募点数は自由。ポスター 応募点数は1点とし、画用紙のサイズは四つ切り(380mm×540mm)またはB3(364mm×515mm) ※応募作品は返却しません
📄 申請作品には、住所、氏名、年齢、職業(学生の場合は学校名、学年)、電話番号を記入し8月21日(金)までに、直接または郵送(必着) 国保課 ☎️(32)6425

国民健康保険証の郵送方法について

10月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望される方は、申し込みが必要ですが、申し込みのない方は、今まで通り普通郵便で送付します。
📄 申請9月1日(火)までに窓口、または郵送(必着)で●窓口(市役所11番窓口、のぞみ)



暮らし

国保加入者の特定健診を実施します

対象者に特定健診受診券を封入したオレンジ色の封筒を送付しています。年に1度、特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。
📄 勇払出張所 保険証を持参し、備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入●郵送 保険証の記号・番号、住所、世帯主の氏名、電話番号を記入し「簡易書留希望」と明記して 国保課 ☎️(32)6418
📄 電話での申し込みは不可

医療費の一部負担金の減免・猶予制度について

災害で資産に重大な損害を受けたり、突然の失業などで一時に生活保護に準じる状況にある生活困窮世帯で、医療費の一部負担金の支払いが困難な場合、申請により「期間を限定」して、減免または猶予される場合があります。
📄 持 ● 保険証 ● 印鑑 ● 被災・失業などの状況を証明する書類 ● 収入の状況が分かる書類など ※書類審査に時間を要しますので、早めに相談してください
📄 減免などの期間 3か月以内(猶予された一部負担金は猶予後6か月以内に支払うこととなります)
📄 国保課 ☎️(32)6425

高齢者肺炎球菌ワクチンについて

📄 とき 平成28年2月29日(月)まで
📄 対象 年度末75歳以上の方 実施医療機関にはがきをお持ちください
※平成26・27年度の定期接種の対象者、過去に成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外です
📄 料金 2,500円 ※生活保護世帯の方は無料になります
📄 持参するもの 健康保険証や自動車運転免許証、通知はがきなど、生活保護世帯の方は生活保護手帳
📄 申込方法 医療機関に電話で

Table with 2 columns of implementation locations (実施機関名, 電話番号, 住所) and their details.

水道修理の申し込み

📄 水道管理課 ☎️(32)6696(平日昼間) ☎️(32)6111(左記以外)
平成26年12月発行の水だより「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



広告

広告

高額な医療費を支払った場合 (高額療養費)について

国保課 (32) 6425

医療機関に支払った1カ月の自己負担額 (保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く) が自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた額が高額療養費として支給されます

- 自己負担限度額について
自己負担限度額は年齢や収入状況に応じて決まります
- *70歳未満 自己負担限度額 (月額)

所得区分	旧ただし書き所得*1	1カ月の自己負担限度額 (世帯単位)	
		3回目まで	4回目以降*3
上位所得*2	901万円超	252,600円+ (医療費総額-842,000円) × 1%	140,100円
	600万円超901万円以下	167,400円+ (医療費総額-558,000円) × 1%	93,000円
一般	210万円超600万円以下	80,100円+ (医療費総額-267,000円) × 1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税		35,400円	24,600円

*70歳以上75歳未満 自己負担限度額 (月額)

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)	
		4回目以降	
現役並み所得者	44,400円	80,100円+ (医療費総額-267,000円) × 1%	44,400円
一般	12,000円	44,400円	
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	

*1 国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です
 *2 所得の申告をしていない方がいるなど、世帯の総所得が確認できない場合は、【上位所得】として取り扱うこととなります
 *3 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の支給がすでに3回あった場合、4回目から軽減された限度額になります

- 自己負担額の計算方法について
1カ月 (1日~末日まで) ごとに次の通り計算します

70歳未満の方	同じ国保世帯の中の受診者について自己負担額を次の①~④に分け、21,000円以上となるものは合算します ①受診者ごと ②医療機関ごと (調剤分は、処方せんを発行した医療機関に合算) ③入院・通院ごと ④医科・歯科ごと
70歳以上75歳未満の方	金額に関係なく全ての自己負担額を合算します ただし、外来受診のみの場合は個人単位で計算します

- 払戻しの手続きについて
・支給通知の発送
診療月の3カ月後をめぐりに通知します (申請書などを同封)。医療機関からの診療報酬明細書の提出状況によっては、通知が遅れる場合があります
- ・申請方法
郵送または国保課 (市役所1階10番窓口)、勇払・のぞみ出張所窓口での申請
- ・窓口申請の際に必要なもの
保険証、領収書原本、世帯主の振込先口座番号が分かるもの
※郵送申請の場合、領収書原本は申請月の翌月をめぐりに支給決定通知書に同封し、お返します

苦小牧市消防庁舎 移転について

消防本部・消防署機能を新開町2丁目へ移転します。消防本部については12月、消防署については平成28年3月を予定しています

消防本部総務課 (32) 6703

道路維持課からの お知らせ

■放置自転車を回収します

駅に長期間置いたままの自転車を調査して、回収します。7月下旬に置かれている全ての自転車を調査し、30日間付保の場合は、回収して3カ月間保

管してから処分しますので、自転車をお願いしたままの方は至急引き取ってください ※駐輪場を使用する際は、次のことを守りましょう ●長期間にわたり置かない ●順序良く倒れないように置く ●自転車以外の物は置かない

■長期駐車自転車について

5月11日に移動し保管して

管してから処分しますので、ご連絡ください

回収場所 苦小牧駅北口、青葉駅北・南、糸井駅北・南、錦岡駅、沼ノ端駅北口・南口、植苗駅

保管期間 8月11日(火)まで

返還方法 所定の用紙で

道路維持課 (73) 5000

暮らし

入院や高額な外来診療を受ける場合は申請してください

入院や高額な外来診療の支払いが高額療養費の自己負担限度額で済む「限度額適用認定証」と、入院時の食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を交付します。現在入院中の方は早めに申請してください。認定証の有効期限が切れた方は再申請が必要です

① 国民健康保険加入者 ●70歳未満の方 Ⅱ 限度額適用認定証 ●住民税非課税世帯の方 Ⅱ 限度額適用・標準負担額減額認定証

② 『年金情報流出』を口実にした犯罪にご注意ください
日本年金機構から電話やメールでの連絡、お金やキャッシュカードの要求、ATMの操作をお願いすることは一切ありません。流出が確認された方への新しい基礎年金番号は郵送で通知があります。自分の情報の流出が心配の方は専用ダイヤルまたは年金事務所へご相談ください。また、不審な電話がかかってきたら、警察や家族に相談しましょう

③ 市国保課 (32) 6429
苦小牧年金事務所 (36) 61

国民年金からの お知らせ

① 口座振替の利用がお得です

●通常の翌月末振替を当月末振替にする早割制度を利用すると、毎月の保険料が50円割引になります ●2年、1年または半年分を口座振替で前納すると、納付書での前納よりもさらに割引になります

② 『年金情報流出』を口実にした犯罪にご注意ください
日本年金機構から電話やメールでの連絡、お金やキャッシュカードの要求、ATMの操作をお願いすることは一切ありません。流出が確認された方への新しい基礎年金番号は郵送で通知があります。自分の情報の流出が心配の方は専用ダイヤルまたは年金事務所へご相談ください。また、不審な電話がかかってきたら、警察や家族に相談しましょう

③ 市国保課 (32) 6429
苦小牧年金事務所 (36) 61

市営住宅偶数月(8月)の募集

住宅課 (32) 6316

住所	築年	間取り	家賃額
① 植苗51番地の178 公住1-104	昭和54年築	3DK	12,300円~24,100円
② 植苗51番地の186 公住2-104	平成4年築	3LDK	18,700円~36,800円
③ 沼ノ端中央3丁目8番4-7号	昭和43年築	2DK	3,300円~6,600円
④ 東開町6丁目1番20号 公住99	昭和45年築	3DK	8,800円

暖房 いずれもなし ①②=煙突・FF式、③④=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)、③④=なし いずれもプロパン
 ・①②④=単身者不可、③=59歳以上の単身者不可
 ・一般申込者で現在空き待ちの方も申し込み可
 ・申し込み多数の場合は抽選で決定
 抽選日時 8月26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
 ④ 8月17日(月)~21日(金)に持参または郵送 (消印有効)

35 ② 日本年金機構 専用電話窓口 (0) 120-18211 苦小牧年金事務所 (36) 6135 苦小牧警察署 (35) 0110 市国保課 (32) 6429

とまこまい フリーマーケット 出店者募集

募集区画 200区画Ⅱ一人・一世帯につき1区画 (4m×8m) 抽選

参加資格 専門の業者・未成年以外の方 ※同一人・同世帯の重複申し込み、申込者以外への転貸での参加は不可

8月22日(出) 受付10時30分 (10時から整理券を配布) 労働福祉センター

開催概要 9月6日(日) 10時~14時30分 中央公園(若草町) ※雨天時は9月13日(日)に延期

とまこまいフリーマーケット実行委員会 (090) 52271703 安全安心生活課 (32) 6306

広告

広告

プレミアム付商品券の引き換え購入は8月28日(金)までです 詳細はプレミアム付商品券実行委員会 (84) 8301 商業観光課 (38) 5200



8月は食品衛生月間です。「食中毒を防ぎましょう」

「暮らし」

「暮らし」

「暮らし」

「暮らし」

暮らし

「あなたのまちの災害給水体験」の参加団体募集

町内会または自治会、実施日は9月6日、13日、20日、27日、詳細は

申請 上下水道部総務課で配布の申込用紙(HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、8月3日(月)～21日(金)に上下水道部総務課 (32)6628

北大苦小牧研究林内散策路の一部通行止め

平成28年2月まで、高丘配水本管改良工事に伴い一部通行止めになります。看板や係員の指示に従って通行してください

空き地の草刈を願います

雑草を放置するとドクガなどの害虫が発生し、周辺住民に迷惑を掛けます。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

創意工夫労働者賞の候補者募集

文部科学省では、優れた創意工夫によって、職域における科学技術の進歩・改良に寄与した個人またはグループを表彰しています。候補者がいる場合は、推薦してください

墓参時のお知らせ

市環境生活課 (32)6333 道南バス営業所 (55)7125

■供物の持ち帰りにご協力を クマやカラスなどにお墓が荒らされる場合がありますので、供物やごみは必ず持ち帰りましょう

■墓参臨時バスを運行します 運行 8月13日(休)、14日(金) 運賃 ●高丘霊園前まで=大人230円、子ども=120円 ●第二霊園管理棟前まで=大人280円、子ども140円 ※各種定期券、昼間カードは使用不可。無料乗車証および高齢者優待乗車証(100円が掛かります)、高齢者フリーパスは利用可。ワンコインバス適用のため小学生は50円、中学生は100円

■運行経路 バスターミナル2番ホーム5番乗り場 ⇄ 表町五丁目 ⇄ 王子総合病院前 ⇄ 緑橋線橋 ⇄ 緑町郵便局前 ⇄ 支笏湖通 ⇄ 公園前 ⇄ 高丘霊園前 ⇄ 第二霊園入口 → 第二霊園中央東 → 第二霊園東 → 第二霊園西 → 第二霊園中央 → 第二霊園管理棟前 (高丘第二霊園内は、交通渋滞解消のため一部一方通行です)

Table with 3 columns: 高丘霊園, 第二霊園管理棟前, バスターミナル. Rows show departure times from 8:20 to 11:00.

毎月勤労統計調査特別調査についてのお願い

厚生労働省では、7月31日現在で、常用労働者を4人まで雇用している事業所を対象に毎月勤労統計調査特別調査を実施します。8月～9月にかけて統計調査員が訪問しますので、回答をお願いします

詳細 北海道総合政策部情報統計局統計課 (011)2045146 市政策推進課 (32)6042

苦小牧市民文化芸術振興助成事業の募集

募集期間 8月3日(月)～14日(金) 市内に活動の本拠がある市民、団体など(主催者が企業の場合は、対象外)

助成額 対象経費の50%以内(上限は50万円)。対象経費は収入金額を控除した額

申請 生涯学習課で配布の申込書(HPからダウンロード可)

自衛官募集案内

募集種目 ①候補生(男子) ②候補生(女子) ③一般曹候補生 ④航空学生

応募資格 ①18歳～27歳 ②18歳～21歳 ※年齢は①②は採用予定月の1日現在 ③④は平成27年4月1日現在

試験日 ① 受付時通知 ② 9月25日(金) ③ 9月18日(金) ④ 9月19日(土)のいずれか

福祉

臨時福祉給付金の支給について

対象者に申請書を送付します。8月25日(火)～12月25日(金)に申請書に必要事項を記入し、同封した返信用封筒で期日までに返送してください ※8月

児童扶養手当の申請について

25日から2階談話室に臨時受付窓口を設置します 窓口受付時間 9時～17時(土・日曜日、祝日を除く) 児童扶養手当を受給されている方は「現況届」の提出が必ずです。対象者へ書類を送付しますので、8月3日(月)～31日(月)に提出してください

児童扶養手当

18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童(一定の障がいのある心身障がい児は20歳未満)を養育し、次のいずれかに該当する方が請求できます ●父母が離婚後、父または母と生計を別にして

※申請者の所得額により支給額は減額になります (32)6416

8月の自動車運転免許講習

Table with 3 columns: 講習区分, 講習時間, 8月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習 with specific dates.

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

広告

広告



福祉

子ども・子育て審議会委員を募集します

子ども・子育てに関する事業を調査・審議する委員を募集します
定員 若干名
任期 9月1日～平成29年8月31日
報酬 会議1回につき6千100円(会議は年2～4回程度)
応募資格 20歳以上の市民で小学生以下の子どもを保護者(市議会議員、常勤の市職員を除く)
申請 申込書に応募動機と、「私の理想の子育て環境」の意見をまとめた作文(400字程度)を記入し、8月18日(火)までに直接または郵送(必着)、Eメールで こども育成課 ④(32)6224 ⑤kodomoikusei@city.tomakomai.hokkaido.jp

8月上旬に対象者へ書類を送付しますので、8月11日(火)～9月10日(木)に提出してください
①特別児童扶養手当
 身体や精神に一定の障がいのある20歳未満の児童を養育している方
②障害児福祉手当
 身体や精神に一定の障がいがあり、日常生活において常時介護が必要と認められた20歳未満の児童
③特別障害者手当
 身体や精神に一定の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護が必要と認められた20歳以上の者
支給額(月額) ① 1級障害児(重度) 5万1千100円、2級障害児(中度) 3万4千300円 ② 1万4千480円 ③ 2万6千620円
 ※所得額で支給制限を受ける場合有り
申請 障がい福祉課 ④(32)6356

知的障がい児・者とその家族の交流会
日 9月5日(土) 10時30分～15時30分(8時30分からバス乗車)
所 高丘第一霊園(無縁仏供養碑前) 直接会場へ ※送迎バスを運行します ●市民活動センター前発 13時 ●高丘第一霊園発 14時30分
入 無料
詳 高丘第一霊園 ④(32)6356

高年齢者福祉センター祭
日 9月2日(水)、3日(木) いずれも9時45分～15時
内 芸能発表、作品展示など
所 高年齢者福祉センター ④(34)5897
無縁仏供養法要
日 8月21日(金) 13時30分
所 高丘第一霊園(無縁仏供養碑前) 直接会場へ ※送迎バスを運行します ●市民活動センター前発 13時 ●高丘第一霊園発 14時30分
入 無料
詳 高年齢者福祉センター ④(34)5897

平和を願って
■平和祈念式典
 戦争の悲惨さと平和の大切さを考えるための平和祈念式典を開催します
日 8月15日(土) 11時55分(受け付けは11時15分から)
所 市民会館 直接会場へ
■「黙とう」のお願い
 原爆投下と終戦の日、家庭や職場などで1分間の黙とうをお願いします
日 ●広島市原爆投下の日 8月6日(木) 8時15分 ●長崎市原爆投下の日 8月9日(日) 11時2分 ●終戦の日 8月15日(日) 12時
詳 総合福祉課 ④(32)6354

みなと写生会
日 8月8日(土) 9時30分～11時30分
所 キラキラ公園(雨天時は西港フェリーターミナル) ※

8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 3日(月) 13時～15時 直接会場へ 電 市民自治推進課 ④(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 19日(水) 10時～16時 電 電話で 市蘭児童相談所 ④(0143)444152 詳 市こども支援課 ④(32)6369
行政書士会 暮らしの無料相談会 遺言、相続、成年後見制度、国際結婚・離婚などの相談 所 市民活動センター	日 27日(木) 13時30分～19時 電 電話で 山崎行政書士事務所 ④(36)5633 詳 社会福祉協議会 ④(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 23日(日) 9時～12時 電 16日(日) 10時～13時 電話で 男女平等参画推進協議会 ④(32)3610 詳 市男女平等参画課 ④(84)4052
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 消費生活=④(33)6510 多重債務=④(32)6119
無料市民相談 所 市民相談所(市民活動センター)	法律相談 岡田秀樹弁護士 日 28日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定 7人 申し込み順 申 3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 市民相談所 ④(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	2期	8月31日(月)
	国保税	3期	
夜間納税相談	市税	8月26日(水)～28日(金)、31日(月) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ④(32)6274
	国保税	8月6日(木)、13日(木)、20日(木)、26日(木)～28日(金)、31日(月) いずれも20時まで	国保税課(市役所1階12番窓口) ④(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

北海道排水設備工事 責任技術者試験
日 10月22日(木) 13時30分 ※
 登録している方は受験不要

普通救命講習会I
日 8月26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
定 30人 申し込み順
申 詳 警防課で配布の申請書

第60回「まじり港まつり」の港の明かりまつりが灯す60年
 ハスカップレディの発表や、苦小牧の夜を幻想的に演出する納涼花火大会、市民おどりやポートカーニバル&マーチングフェスティバルが行われます。メイン会場ではキャラ

「とまこまい港まつり」記念館
日 8月7日(金)～9日(日)
所 中央公園(若草町)
 思い出写真ポスター展など
日 8月7日(金)～9日(日)
所 市民活動センター
詳 港まつり実行委員会 ④(33)2233

広告

広告



催し・講座

赤十字救急法指導員養成講習

日 ①候補者研修 10月17日(土) 18日(日) ②本研修 11月14日(土)、15日(日)、21日(土)、22日(日)、23日(月) ③新任指導員研修 11月23日(月) ④新任指導員研修 11月23日(月) ⑤新任指導員研修 11月23日(月) ⑥新任指導員研修 11月23日(月) ⑦新任指導員研修 11月23日(月) ⑧新任指導員研修 11月23日(月) ⑨新任指導員研修 11月23日(月) ⑩新任指導員研修 11月23日(月) ⑪新任指導員研修 11月23日(月) ⑫新任指導員研修 11月23日(月) ⑬新任指導員研修 11月23日(月) ⑭新任指導員研修 11月23日(月) ⑮新任指導員研修 11月23日(月) ⑯新任指導員研修 11月23日(月) ⑰新任指導員研修 11月23日(月) ⑱新任指導員研修 11月23日(月) ⑲新任指導員研修 11月23日(月) ⑳新任指導員研修 11月23日(月) ㉑新任指導員研修 11月23日(月) ㉒新任指導員研修 11月23日(月) ㉓新任指導員研修 11月23日(月) ㉔新任指導員研修 11月23日(月) ㉕新任指導員研修 11月23日(月) ㉖新任指導員研修 11月23日(月) ㉗新任指導員研修 11月23日(月) ㉘新任指導員研修 11月23日(月) ㉙新任指導員研修 11月23日(月) ㉚新任指導員研修 11月23日(月) ㉛新任指導員研修 11月23日(月) ㉜新任指導員研修 11月23日(月) ㉝新任指導員研修 11月23日(月) ㉞新任指導員研修 11月23日(月) ㉟新任指導員研修 11月23日(月) ㊱新任指導員研修 11月23日(月) ㊲新任指導員研修 11月23日(月) ㊳新任指導員研修 11月23日(月) ㊴新任指導員研修 11月23日(月) ㊵新任指導員研修 11月23日(月) ㊶新任指導員研修 11月23日(月) ㊷新任指導員研修 11月23日(月) ㊸新任指導員研修 11月23日(月) ㊹新任指導員研修 11月23日(月) ㊺新任指導員研修 11月23日(月)

文化財発見ツアー

文化財を巡るバスツアー
日 8月30日(日) 10時～16時
30分ごろ 美術博物館集合
(出発 山線機関車 王子製紙 千歳第一発電所 支笏湖 (昼食) 美々貝塚 静川遺跡 美術博物館)
定 40人 申し込み順
持 昼食、雨具
申 8月10日(月) 9時から電話で 生涯学習課 0326752

夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

日 8月13日(木)～15日(土) 13時30分～15時30分
対 小学生(小学1～3年生までは保護者同伴)
定 50円 開講日納入
所 30人 抽選
QRコード

「ナナカマド教室」

学齢期に就学することができなかった方々を対象に、小学3年生程度の国語(漢字など)・算数(たし算など)・社会(地域の調べ学習、美術博物館の見学)・給食体験などの学習の場を提供
日 9月10日～10月29日 毎週木曜(計7回) ※9月24日を除く いずれも9時30分～11時50分
所 市民活動センター
対 15歳以上の方
定 20人 申し込み順
申 8月5日(水)～9月4日(金)に電話またはファクスで 生涯学習課 0326752 FAX 0321233

人形劇「ねじまき口ポットロ」

日 9月12日(土) 開演13時30分
所 アイビー・プラザ
対 幼児～小学校低学年向け
定 小学生以上 500円(当日600円) 小学生以下 無料(入場整理券が必要)
チケッ卜販売 8月3日(月)から生涯学習課、アイビー・プラザ、市民会館、文化会館、各コミセン
定 200人 ※写真撮影希望者はカメラ持参
詳 生涯学習課 0326752

エコクラフトバスケットをデコパージュする

かわいい小物入れを作る
日 8月27日(木) 10時～12時
対 15歳以上
定 2千750円
定 20人 抽選
持 エプロン、紙切りはさみ
所 申 8月14日(金)までに直接または往復はがき(消印有効)で 往復はがきの場合 往信用裏面に講座名、住所、氏名(ふりがな)、年代、職業の有無、電話番号、託児(無料・1歳～中学生) 希望の方
QRコード

リサイクルプラザからのお知らせ

①楽しく手作り!無添加石けん
ペットボトルを利用して食用油から石けんを作る
日 8月6日(木) 10時～11時
対 小学4年生以上
定 10人 申し込み順
持 エプロン、マスク、ペット

親子施設見学会

クリンセンター(ごみ処理施設)などの見学
日 8月12日(水) 10時～11時30分
対 小学生とその保護者
定 10組 申し込み順

COCOTOMAからのお知らせ

①寺子屋プロジェクト
学生の自習用に活動室などを無料開放。日時限定で質問を自由に受け付ける講師を配置
日 8月15日(土)、16日(日) 10時～17時 直接会場へ
対 小～大学生、専門学校生
②子育てママ勉強会「写真を撮って遊んでみよう」
日 8月25日(火) 10時～12時
対 子育て中の母親(子連れ可)
定 200円 開講日納入
定 12人 申し込み順
持 携帯電話またはデジカメ、あれば付属のUSBケーブル
③簡単家庭料理教室
日 8月27日(木) 10時～12時

教育研究所の一般対象研修講座のご案内

①読書指導
講師 中央図書館 新谷重人氏
日 8月4日(火) 13時30分～15時30分
所 教育研究所
定 40人 申し込み順
②防災教育
講師 前釜石市立釜石小学校校長 渡邊真龍氏
日 8月5日(水) 18時30分～20時30分
所 アイビー・プラザ
定 360人 申し込み順

離職防止等処遇改善事業について

ながら、外国籍市民と異文化交流をする
日 8月23日(日) 14時～16時30分
所 みなと公園「港園亭」
定 300円 当日納入
定 70人 申し込み順
申 8月12日(水)までに電話で 市民自治推進課 0326157

9月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
9-1	初めてのパソコン (Windows 7)	9/3(木)	4
9-2	Word2010で作る文書 (初級)	9/14(月)	6
9-3	Excel2010で作る集計表 (中級)	9/2(水)	6
9-4	Access2010を使って情報管理	9/19(土)	2

所 申 各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい 0556622
詳 工業労政課 0326432

くまもりWorld 交流会

ゲームや串焼きのパンを食べ
日 8月27日(木) 10時～12時

くまもりWorld 交流会

日 9月7日(月) 13時～16時
②事例で学ぶ「若年者の定着による強い組織づくり」
日 9月8日(火) 13時～16時

広告

広告



催し・講座

生活体験教室
「五穀おにぎりを
つくろう」

日 8月29日(出) 10時30分〜12時
対 小学生以上
内 五穀おにぎりを作って、八王子千人同心が勇払に居たころの食事を考える
定 20人 申し込み順
所 申 詳 勇武津資料館 電 (56)0201

選挙啓発ポスター・
標語を募集

① 選挙啓発ポスター・コンクール
対 市内在住の小学生〜高校生
規 規格画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)もしくはそれに準じる大きさ。画材自由
② 選挙啓発標語
対 市内在住の方

申 詳 ① 9月4日(金)までに直接
② 9月30日(水)までに直接または郵送(必着)、Eメールで住所、氏名、電話番号、学生は学校名・学年を記入し 選挙管理委員会事務局 電 (32)6764 電 senkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

～移動図書館車～
とまチョップ図書館号を利用しよう!

とまチョップ図書館号は市内22カ所のステーションを巡回し、図書館と同じように使うことができます。巡回表は中央図書館などで配布の他、QRコードからも確認可能です。お気軽にご利用ください



詳 中央図書館 電 (35)0511

スポーツ

第3回ウオーキング
スタンラリー〜み
んなで歩こう会〜
日 8月29日(出) 9時30分 ※
全 回 出席者には完全制覇証の
交 付 と パー フ ェ ク ト 賞 あり

日 10月11日(日) 8時15分 小
雨 決 行
所 緑ヶ丘公園陸上競技場
定 合 計 2 千 5 0 0 人
申 詳 8月21日(金)まで マラ
ソ ン 大 会 事 務 局 (体 育 協 会)
電 (37)7100 市スポーツ推
進 室 電 (34)9601

第32回とまこまい
マラソン大会

日 9月2日〜10月28日 毎
週 水 曜 日 (9 月 23 日 を 除 く)
計 8 回 い ず れ も 13 時 30 分
15 時 30 分
定 20 人 申 込 み 順
持 運 動 靴、タオル、飲み物、
ラ ケ ッ ト (貸 し 出 し あり)
所 申 詳 8月5日(水)から 川 沿
公 園 体 育 館 電 (74)3300

初心者スポンジ
テニス教室

日 9月9日(水)〜10月2日(金)
毎 週 月 ・ 水 ・ 金 曜 日 (9 月 18 日、
21日、23日を除く) 計8回
い ず れ も 10 時 11 時 30 分
所 総 合 体 育 館
対 15 歳 以上

市民ソフトテニス
教室

日 8月31日〜10月5日 毎
週 月 曜 日 (9 月 21 日 を 除 く)
計 5 回 い ず れ も 13 時 15 時
対 18 歳 以上 (高 校 生 不 可)
¥ 2 千 円 当 日 納 入
定 20 人 申 込 み 順
持 運 動 靴、タオル、飲み物、
ラ ケ ッ ト (貸 し 出 し あり)
所 申 詳 8月1日(出)〜30日(日)
(9時〜21時)に直接または
電 話、HPで 総 合 体 育 館 電
(34)7715

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況
(1月1日〜7月5日)

発生件数 231件 (前年比11件増)
死 者 2人 (前年比1人減)
傷 者 260人 (前年比11人増)

ミニテニス教室

日 8月1日(出)〜25日(火) 体 育
協 会 電 (37)7100
日 8月31日〜10月5日 毎
週 月 曜 日 (9 月 21 日 を 除 く)
計 5 回 い ず れ も 13 時 15 時
対 18 歳 以上 (高 校 生 不 可)
¥ 2 千 円 当 日 納 入
定 20 人 申 込 み 順
持 運 動 靴、タオル、飲み物、
ラ ケ ッ ト (貸 し 出 し あり)
所 申 詳 8月1日(出)〜30日(日)
(9時〜21時)に直接または
電 話、HPで 総 合 体 育 館 電
(34)7715

ワカモーレ



材 料 (4 人 分)
アボカド 2個
トマト 2個
新玉ねぎ 1/2個
キュウリ 1本
レモン 1個
塩 適量

調理の様子は 苫小牧ケーブルテレビで放映中!
または、北海道ebooks・
「苫小牧市国際交流サロン」の
Facebookをご覧ください



- ① 新玉ねぎ、キュウリをみじん切りにする。トマトは種を取って1cm角に切る。
- ② アボカドの皮をむき、フォークを使ってボウルの中でつぶす。
- ③ アボカドがペースト状になったら、レモン汁を加える。
- ④ トマト、新玉ねぎ、キュウリを加える。
- ⑤ 全ての食材を混ぜ合わせて塩で味を調える。(タバスコやハラペーニョ、パクチーなどを加えてもよい)

※トルティーヤチップスやフランスパン、レタスなどと一緒にどうぞ!

食材提供: Jファーム苫小牧

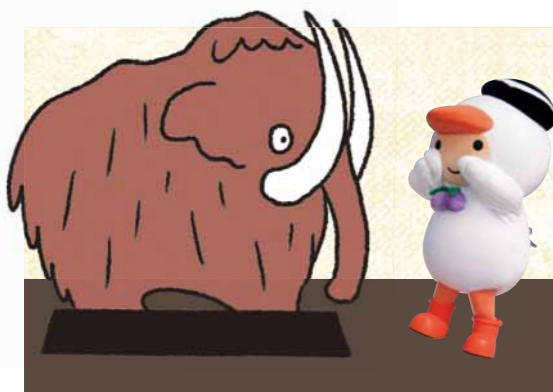


世界の
Cooking

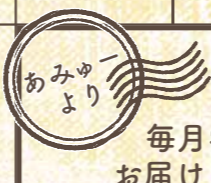
苫小牧市に住む外国人が
母国のレシピを紹介します



レシピ紹介
うしよ
宇正
サンドラさん
苫小牧在住 21年
エルサルバドル出身



美術館
だより



毎月学芸員が
お届けします!

円空仏と三十番神像



①「錦岡樽前山神社
えんくうさくたるまえこんげんぞう
円空作樽前権現像 (複製)」

市内では6月から7月にかけて各神社の例大祭が行われました。地域の神社は今も昔も住民の心のよりどころです。ところで当館には、人々の信仰を一身に集めていた仏像や神像が展示されていることをご存じでしょうか。錦岡樽前山神社の樽前権現像(複製品)は、350年ほど前の江戸時代初期に僧円空によって造られ、特に西部地区の人々に敬われてきた仏像です。また、勇払恵比須神社の三十番神像は江戸時代の後期に造られ、1カ月30日の日替わりの神様として勇払地域の住民に親しまれてきました。ご来館の折には、2階展示室の仏像や神像を是非ご覧ください。郷土を開いた先人たちの祈りや願いに触れることができることでしょうか。なお、おさい銭などのお気遣いは無用です。



①「勇払恵比須神社 三十番神像」



学芸員 武田 正哉

所 詳 美術博物館 電 (35)2550

みんなの



のもと まかなちゃん おうち しゅうまくん みやもと あきひさくん

6月末の人口と世帯

総数 ▶ 173,781人 (対前月比: 25人増)
 男性 ▶ 84,848人
 女性 ▶ 88,933人
 世帯数 ▶ 86,831世帯



とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

思い出をカタチに

あけの保育園子育てルームで、フォトデコが開催されました。参加したお母さんたちは、講師の先生のアドバイスを受けながら、わが子の写真をマスキングテープや切り紙などで、いろいろなバリエーションの飾り付けを楽しんでいました。



6月19日(金)

とまチョップ水お披露目

樽前山の山麓で育まれたミネラルなどを含んだおいしい苫小牧の水が「とまチョップ水」として販売されました。お披露目された販売記念イベントでは、とまチョップと、なかの保育園児による「とまチョップ踊り」などで盛り上がりました。



6月29日(月)

編集後記

先月号よりスタートしたYummy世界のCooking。料理を紹介してくれる方は楽しみながら作ってくれます。楽しんで作れたらよりおいしくなりますね(吉)

今月号の特集を読んで、何かできないかと思ったそのあなた！認知症サポーター養成講座やSOSネットワークの登録から始めてみませんか(金)

グルメグランプリに行ってきました。道内12全地域のご当地グルメを食べ尽くすだけの胃袋がなく悔しい思いをしました。来年リベンジするぞ！(植)

フォトデコの取材に行き、私も作りたいという意欲がわいてきました。まずは、スマホの中に眠っている写真でフォトデコしてみようかな(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



10月1日から業務用水道料金の一部を引き下げます

▶ [上下水道部営業課](#) ☎(32)6679・6685

苫小牧市水道事業では、業務用の水道料金体系について、平成23年10月に実施した家事用料金体系の見直しと同様に、メーター口径区分の簡素化や基本水量(2カ月の使用水量20㎡)以内での使用者の不公平感の解消などを目的として、給水条例の改正を行い、業務用水道料金の一部引き下げを実施します。なお、下水道使用料は従来通りです

■引き下げの概要

- 料金改定の対象は使用区分が「業務用」の方に限ります
- 10月1日の検針分から新料金を適用します
- 9区分あった口径別基本料金を4区分に簡素化します
- 基本料金を[表1]の通り改定します
- 基本水量制(2カ月で20㎡)を廃止します
- 2カ月の使用水量が20㎡以下に超過料金制を導入します(使用水量1㎡につき30円を加算。[表2]の通り)

[表1] 基本料金の改定《口径区分および基本料金(2カ月分)の比較》※税抜き

口径区分	基本料金	新口径区分	基本料金	差額
13mm	4,220円	25mm以下	3,620円	△600円
20mm	4,580円			△960円
25mm	5,000円			△1,380円
40mm	8,400円	40mm以上 50mm以下	7,800円	△600円
50mm	11,800円			△4,000円
75mm	16,200円	75mm以上 100mm以下	15,600円	△600円
100mm	21,200円			△5,600円
150mm	30,200円	150mm以上	29,600円	△600円
200mm	39,600円			△10,000円
200mm超	市長が別に定める額			

※基本水量(2カ月で20㎡)を含む

[表2] 超過料金について《口径13mmの場合の水道料金(2カ月分)の例》※税抜き

使用水量	現行料金	新料金			差額
		基本料金	超過料金 (1㎡につき30円)	合計金額	
0㎡	基本水量内 (基本料金のみ) 4,220円	3,620円	0円	3,620円	△600円
2㎡			60円	3,680円	△540円
4㎡			120円	3,740円	△480円
6㎡			180円	3,800円	△420円
8㎡			240円	3,860円	△360円
10㎡			300円	3,920円	△300円
15㎡			450円	4,070円	△150円
20㎡			600円	4,220円	0円

- 対象の方へ7月中旬から9月中旬までの検針時、詳しい改定内容を記載したパンフレットを順次配布していますので、内容をご確認ください
- ☎にも改定内容を掲載していますので、ご覧ください

