



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまごまい

2017

1

月号

特集

●新春対談
わたしたちの手でつくる苦小牧



広報とまごまい 平成29年1月1日発行 第1766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) 電話0144(32)1117

広告

広告



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 苫小牧支社 電話0144(36)7751

印刷／榎須田製版

新年を 迎えて

市長新年あいさつ

新年明けましておめでとう
ございます。

昨年は、全国初のスポーツ都市宣言から50周年を迎える記念の年でありました。そして、第31回オリンピック競技大会（2016/リオデジャネイロ）において本市出身の丹羽孝希選手が卓球男子団体で銀メダルを獲得し、プロ野球では苫小牧市応援大使を務める陽岱鋼選手、高梨裕稔選手の所属する北海道日本ハムファイターズが日本一に輝くなど、本市にゆかりのある方々の活躍が目覚ましい年でもありました。市内においては、スポーツを「する人」「観る人」「支える人」をテーマに「つなごう スポーツ大作戦」と題し、スポーツによるまちづくりを目指して数多くの事業を実施しました。さらに、「スポーツの力」と「ふくしの輪」を結び付け、「ふくし大作戦!! 2016」とのコラボレーションによる相乗効果を図り、お互いに支えあい助けあう共助の精神を育み、「ふくしの輪」を広げていくためのさまざまな事業に取り組んでまいりました。また、障がいのある方の福祉増進や社会参加の促進を図ることを目的として、福祉ふれあいセンターがオープンしました。地域福祉の拠点として多くの方に利用していただきたいと考えております。

さて、今年「ふくし大作戦!! 2017」として、昨年さらさらにはステージアップし、今年制定を目指している手話言語条例の周知や、福祉トイレカーの運用、北海道障がい者スポーツ大会の開催など、多彩な事業に職員一丸となって取り組んでまいります。

また、北海道で初めて男女平等参画都市宣言を行った本市で、日本女性会議2017とまこまい大会が開催されます。「市民・団体の力+企業」の力+行政の力+オールとまこまい」を合言葉に、男女平等参画について考える大会を目指し開催準備を進めております。男女問わず、共に活躍できる社会の実現に向けて邁進いたします。

他にも、第23回オリンピック冬季競技大会（2018/平昌）女子アイスホッケー最終予選が行われます。苫小牧ゆかりの選手が多く在籍するスマイルジャパンの健闘を願っております。

さらに、とまチョップがホストとなり、全国のご当地キャラを集めてスポーツやステージイベントなどを行う「ご当地キャラふれんどフェスティバルinとまこまい」が開催されますので、この機会に本市の魅力在全国へ発信したいと考えています。

「ふくし大作戦!! 2017」をはじめとした事業やイベントなどの成功には、一人でも多くの市民の皆さまの参加が不可欠でございます。本市の行うさまざまな事業を、昨年スタートした「とまチョップポイント事業」と連動させることで誘引力を高めて、地域経済の好循環につなげていきたいと思います。

財政運営については、生産年齢人口減に伴う市税収入の減少、高齢化の加速に伴う社会保障費の増大、さらには大型施設更新の投資に備え、財政基盤を強化する必要があります。前例にとらわれず新たな財源を模索し、最小の費用で効果的な事業展開ができるよう取り組みます。

将来に向けて既出の事業を含めた多様な取り組みを進めるとともに、20年先を見据えたまちづくりを全力で推進してまいります。結び、市民の皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。



苫小牧市長
いわくら ひろふみ
岩倉 博文



2 ページ 市長新年あいさつ

4 ページ 特集 新春対談 わたしたちの手でつくる苫小牧

9 ページ 市政トピックス イオンモールウオーキング / 平成29年度保育所・こども園入所児童を募集

10 ページ 健康ガイド 健康教室 / 健康相談 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 ふくし大作戦!! 2016 つなごうスポーツ大作戦

26 ページ 市政トピックス 広がる使い道 マイナンバカード

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

ぺったん!ぺったん!

おもちつき



12月1日(日)

しみず保育園で毎年恒例のもちつきが行われました。「よいしょ!よいしょ!」の元気な掛け声に後押しされ、先生たちは力いっぱい杵を振り、だんだんおもちらしくなってきたら次は子どもたちの順番!小さな杵で楽しそうにおもちをついていました。

広報とまこまいは、誰もが
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、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。





特集・新春対談

わたしたちの手でつくる苦小牧

▶ 市民自治推進課 ☎(32)6156

苦小牧市自治基本条例の施行から10年。市民の皆さんが中心となってつくる、「市民が主役のまちづくり」を、実際にどのような思いで行っているのか、さまざまな視点からお話を伺いました。



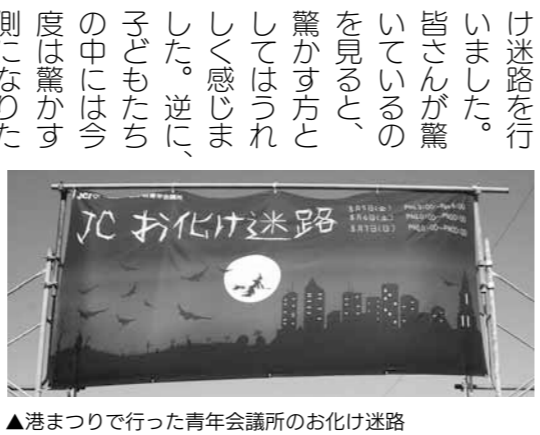
テーマ1 あなたが行っている、市民が主役のまちづくり

志村：本日はごついでよろしくお願ひいたします。今回の対談では、さまざまな形で「市民が主役のまちづくり」に携わったり、参加されたりしている皆さんに、お集まりいただきませう。

最初に、自己紹介を兼ねまして、皆さんが中心となって行っている活動や参加したイベント、また、その様子を見て感じていることなどをお聞かせください。

私は現在、「広報とまこまい」を作成していますが、市政や市で行っているイベントなどを、市民の皆さんに分かりやすくお伝えすることを心掛けています。広報紙を通して、皆さんがイベントに参加したり、市政に興味を持っていただいたりするきっかけになればという思いで、日々仕事をさせていただいています。

鏡さん：私は青年会議所に所属していますが、市民の皆さんからは「青年会議所はごんごんことをしているの？」とよく言われます。私たちの活動で一番分かりやすいものは、お祭りへの参加です。2016年の港まつりでは、お化



▲港まつりでいった青年会議所のお化け迷路

け迷路を行いました。皆さんが驚いているのを見ると、驚かす方としてはうれしく感じました。逆に、子どもたちの中には今度には驚かす側になりました。子どもも居て、私たちも社会貢献するという意味で勉強になりましたし、子どもたちもそのような経験を通して、何か芽吹くものがあるのではないかと思います。私たちは、こうしたお祭りの事業を通して、郷土愛をしっかりと育むことを狙っています。

アサーさん：私は苦小牧に来る前、新潟県の津川町(現在の阿賀町)に住んでいました。そこでは、「狐の嫁入り行列」という有名なお祭りがあります。私も狐の嫁入り行列で結婚式を挙げました。まには観光客が増えたり、まちづくりのために、すごくプラスになったと思います。大きく有名なイベントがあると人は来たいと思うし、まちの人も協力したくなりま

すので、少しでも盛り上げればと思います。苦小牧でもいろいろなイベントに参加するようにしています。

佐藤さん：私は現在、市民自治推進委員として活動しています。その中で、町内会加入促進のモデル地区への支援事業を行っています。核家族化が進み、単身者も多く居る中で、町内会など、つながることのできるコミュニティを整備して加入をすすめることが大切であると感じています。また、鏡さんがおっしゃったように、お祭りなどで今度は自分たちが驚かせる側になる、そういう、する側になるような仕組みづくりがもつといっぱいできたら、と思います。市民と企業が一体となって、活動ができれば面白いですね。

重光さん：長年、町内会役員をしています。役員の高齢化などの問題があつて町内会活動が困難になってきていると感じています。今は、市から募集がありました。モデル地区への支援事業で市と一緒に取り組んでいます。「町内会だより」以外で町内会の活動を外に知らせる新しい方法として、町内会フェイスブックを開設し、取り組んでいます。

自治基本条例って？

市民自治という言葉を知っていますか？市民自治とは、市民の皆さんが主役となって、自ら考え、行動し、決定することによってまちづくりを行っていくことです。

例えば、古くなった公園を新しく作り替えるときに、全てを市が独断で行うと、その公園がどのような使われ方をしているか、新しくしてからどう利用していくか、また、管理の仕方など、実際に公園を利用する皆さんの意見が反映されない可能性があります。そこで、皆さんが中心となって、新しい公園をどのようにつくっていくかを話し合つて市と情報を共有し、意見を反映させます。これが市民自治の考えであり、このようにすることで考えの幅が広がり、市だけで行う場合のほころびが減ります。

苦小牧市自治基本条例は、市民自治の考え方を基本とした、まちづくりについてのルールを定めた条例です。その中で最も基本となる基本原則が、次のように示されています。

- (1) 情報共有の原則
市民および市がまちづくりに関する情報を共有すること
- (2) 市民参加の原則
市民の参加の下に市政運営が行われること
- (3) 協働の原則
市民および市がそれぞれの役割および責任に応じ、対等な関係で協力すること



テーマ2 活動の中で感じた課題

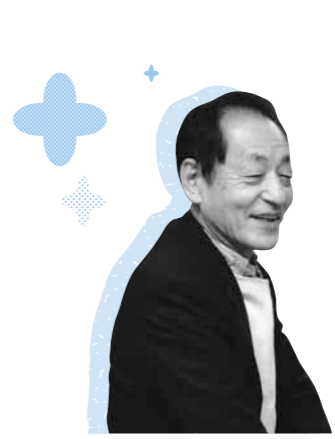
志村：皆さんのさまざまなお話を伺って、とても勉強になります。次に、皆さんの活動の中から感じられたことなどをお話しいただきたいと思います。

佐藤さん：まちの魅力に気付く機会が、皆さんまだまだ少ないのではないのでしょうか。苦小牧は、ホッキやハスカップなどが有名ですが、例えばホッキなどの苦小牧の特産品を、市民が手にする機会を増やすことで、私たちが気付いていない魅力にたくさん気付くのではないかと思います。



重光さん：よく市長もおっしゃっています。20年後の苦小牧を見据えたときに、やはり少子高齢化が一番の課題ではないかと思

す。私たちの第八区自治会は、世帯数は比較的多いですが、高齢化で班長の担い手が減ってきています。それに加えて若い人も市外に出て行って、お年寄りの夫婦や単身世帯が増えていきます。このような状況ですので、町内会活動をしていても、みんな参加しないのですよね。今、それをどうするのかというのが、町内会の課題です。



アーサーさん：お祭りなどのイベントは、ほとんどは出店があつていろいろな物が食べられるのですが、ホッキまつりのように、大きなテーマがあると、すごく盛り上がり、「また行きたい」という気持ちになると思います。また、メジャーな人を呼ぶとか、目玉があればいいと思います。私も、いろいろなイベントに参加するようにしていますが、イベントには、そのまちに住む人の考えや気持ちが出てくるのではないかと思います。

テーマ3 これからのまちづくりについて

志村：皆さんさまごまな思いがあつて、皆さんにお伝えしたいことをいろいろメディアを通してこれからも発信していきたいと思つています。最後になりますが、これからの苦小牧のまちづくりについて、皆さんが期待することをお話しいただきたいと思つています。



アーサーさん：苦小牧のよいところは、空港が近く、新鮮なシーフードがたくさんある。支笏湖にもすぐ行けるし、スキー場も遠くないところだと思つています。苦小牧は、自然もあつてちょうどよいので住みやすいです。

イベントなどでユニークなアイデアを取り入れるとよいと思つていますね。例えば、ハスカップでできる料理やデザートを用意し、ホッキは苦小牧の特別な食べ物だから、お祭りの中でもっと出したります。そういうイベントをどんどんやる、苦小牧のいいところを、みんなが分かってくれると思つています。



佐藤さん：シーフードもそうですが、苦小牧では野菜も地域でたくさん作つているので、野菜を使った料理を出して、ユニークな名前を付ける。そして実は苦小牧で作つていて、苦小牧の特産品だとPRする。そういう風に、「苦小牧ってすごいね」と認知される



▲アーサーさんも参加した国際交流イベント「ぐる〜りWorld」

鏡さん：私は、そもそもお祭り自体が当たり前のようには開催されていなくて感じました。子ども頃当たり前のようには楽しかったお祭りが、実は多くの大人たちの支えの下に毎年開催されていることに気付きました。これから私たちが次の世代にバトンタッチしなければいけないという思いをすごく強く感じています。そのためにも、もっと私たち市民がまちのことを知っていくことが、大切だと思つています。

ように、特産品をもつとアピールしたいですね。そのような活動は、まず自分たちで苦小牧のことを勉強するとか自主的な行動がすごく重要だと思つています。みんなが苦小牧をよくしていくこと、思えるようになる、いいですね。

重光さん：日々フェイスブックで町内会活動などを伝えていますが、春には、珍しい桜を見つけて、写真を撮ってフェイスブックに投稿しています。いろいろな所にきれいな桜がたくさんあることに、気付くことができました。また、町内会のフェイスブックを通して他の町内会と交流ができましたし、お隣の町内会の催しにお邪魔することなどで、町内会同士の交流も



▲フェイスブックの運営を行っている重光さん

市民自治が必要になったのはどうして？

① 地方分権の進展
平成12年の地方分権改革によって、国中心の全国画一的なまちづくりから、それぞれの地域は自分たちで決める、というまちづくりが求められるようになりました。

② 市民ニーズの多様化、人口減少と少子高齢化
市民の意識、価値観、ライフスタイルが変わり、市民ニーズが日々多様化・複雑化しています。また、人口減少、少子高齢化により市の税収が減少し、社会保障などにかかる費用が増加しています。その中で、市だけで公共サービスを担い、市民ニーズに対応することが難しくなってきました。

このような背景があり、市と市民が協力してまちづくりを行うことが、より必要になってきています。

市民自治推進会議

10年前に施行された自治基本条例ですが、その目的が正しく実現されているか、市民の立場から見守る必要があるため、苦小牧市民自治推進会議を設置しています。



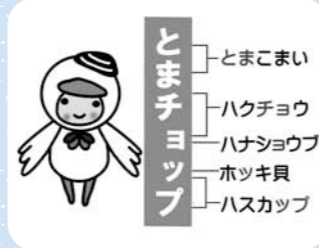
▲市民自治推進会議の様子

直しや住民投票条例などについて議論しました。現在は、第八区自治会をモデルケースに町内会フェイスブック開設の支援などを行っています。

市民が主役のまちづくり 取り組みをご紹介します！

とまチヨップの誕生

「ゆるキャラでまちを盛り上げよう」という中学生の提案をきっかけに、子ども会議で協議を進めて誕生したのが、皆さんご存じのとまチヨップです。



マイバッグ持参運動


マイバッグをスーパーなどに持参する方は多いのではないのでしょうか。これは、スーパーなどの事業者も、買い物をする皆さんも主役となって行う、ごみ減量を進める運動です。

資源物の集団回収

町内会、学校、各種同好会など多くの市民団体が協力して、段ボールや新聞紙といった資源物を回収する、市民の自主的な取り組みです。

地域清掃

春と秋に、地域の方々による市内一斉清掃が行われています。町内会や老人クラブ、企業などで普段から行っている道路清掃なども活発です。




イオンモールウォーキング

スタート!!

～とまチョップウォーキング～

▶ 政策推進課
☎(32)6039



イオンモールウォーキングとは

冬場にできる『楽しく・お得な・健康づくり』を目的とした事業で、イオンモール内の6カ所に設置されたタッチスタンドに『とまチョップポイントカード』をタッチすることで、イオン健康ポイントが貯まります

貯めたイオン健康ポイントは、下記の【交換期間】内にイオンモール2階フードコート内に設置されている交換専用の端末で『とまチョップポイント』に交換できます

ポイントの貯まり方

- 3カ所タッチ → 6イオン健康ポイント
- 4カ所タッチ → 8イオン健康ポイント
- 5カ所タッチ → 10イオン健康ポイント
- 6カ所タッチ → 12イオン健康ポイント

実施期間

2016年11月5日(土)・2017年2月28日(火)まで

交換期間

2017年3月31日(金)まで

※1イオン健康ポイント=1とまチョップポイントに交換可能

平成29年度保育所・こども園入所児童を募集

▶ [詳細](#) 子育て課 ☎(32)6378

保護者が就労などの理由で保育を必要とする乳幼児を募集します

募集施設・定員・対象

右表の通り

※認定こども園は保育所部分のみが対象、はなぞの認定こども園および小規模保育施設は4月1日開園予定

利用者負担額（保育料）

父母（対象の乳幼児と生計が同一の祖父母なども含む）の平成28・29年度の市民税額を基準に決定
※9月に保育料の切り替えがあります

入所日

4月1日(出)

申し込み

こども育成課（市役所1階18番窓口）、子育て支援センター、または右表の施設で配布の申込書類を1月5日(木)～23日(月)（土・日曜日、祝日を除く）に、こども育成課または右表の施設（13時～17時）に提出

※平成28年度の申し込み手続きを終えた入所待ちの方も、改めて29年度の申し込み手続きが必要です

	所在地	施設名	電話番号	定員	対象
保育所	宮前町2丁目	錦岡	(67)0033	90	57日から
	日新町4丁目	いとい北	(74)2110	120	57日から
	しらかば町5丁目	こいとい	(73)2600	60	57日から
	日吉町2丁目	ひよし	(73)7620	60	57日から
	桜木町3丁目	さくらぎ	(73)7033	90	6カ月から
	山手町1丁目	山手キュービット	(73)2762	60	10カ月から
	大成町1丁目	たいせい	(72)9257	90	4カ月から
	矢代町3丁目	苦小牧すみれ	(84)3520	90	57日から
	高砂町2丁目	ひまわり	(33)9490	90	57日から
	末広町1丁目	すえひろ	(36)9656	90	57日から
	元中野町2丁目	なかの	(38)5588	100	4カ月から
	音羽町2丁目	おとわ	(36)5056	60	10カ月から
	清水町2丁目	しみず	(33)4260	90	57日から
	美園町3丁目	みその	(34)4339	90	1歳児クラスから
	明野新町5丁目	あけの	(57)3543	90	57日から
	拓勇西町7丁目	拓勇おひさま	(52)0020	90	4カ月から
	沼ノ端中央4丁目	沼ノ端おひさま	(55)0705	60	4カ月から
	ウトナイ南3丁目	うとない	(82)8161	90	57日から
認定こども園	澄川町3丁目	苦小牧もも花幼稚園	(67)5650	60	4カ月から
	花園町2丁目	はなぞの認定こども園	(55)3545 (はくちょう幼稚園)	90	4カ月から
	弥生町2丁目	かおり幼稚園	(72)5503	50	4カ月から
	新中野町3丁目	苦小牧中央幼稚園	(84)7357	50	57日から
	柳町4丁目	幼稚園あいか	(55)5559(0～2歳) (53)0021(3歳から)	100	57日から
	字勇弘142番地	勇弘幼稚園	(56)2300	50	6カ月から
	春日町2丁目	苦小牧育成 そよかぜ保育園	(84)5559	18	4カ月から 2歳児クラスまで
	沼ノ端中央2丁目	パンビ保育園	(55)3545 (はくちょう幼稚園)	19	4カ月から 2歳児クラスまで
	ウトナイ南6丁目	苦小牧なの花保育園	(84)3520 (苦小牧すみれ保育園)	19	57日から 2歳児クラスまで
	小規模保育施設				

※保育時間は、日曜日、祝日などを除く7時30分～18時30分
①＝7時～19時で延長保育実施 ②＝7時30分～19時で延長保育実施
③＝休日保育実施 ④＝一時保育実施 ⑤＝病児・病後児保育実施



さらに深めていこうかなと思えます。そのすることで、町内会活動をもっとみんなに知ってもらいながら、加入しやすい、そして楽しくなるような、そんな町内会活動を見守っていききたいですね。

鏡さん：苦小牧がなぜ発展したのかという点、やはり港湾と空港のダブルボートが影響したのだろうと思います。産業都市である苦小牧としても、強みや独自性をどう見出していくのかはみんなで考えるべきことではないでしょうか。あとは、高齢化が進む中でそれをどうチャンスにもっていくか、ということが大事になってくるのだらうと思います。私たち青年会議所だったり、民間の企業だったり、行政や市民がどう力を合わせてまちをつくっていくか、ということを考える時代はますますあると思います。そのためには、私たちが住んでいる苦小牧につい

市長：本日はありがとうございます。例年は私が司会進行をしていましたが、今回は未来の苦小牧を担う世代に対談に参加してもらって、この経験を通じてまちづくり、まちの動きというものを早いうちから肌で感じてほしいという思いがあつて、志村主事に司会進行を任せました。対談を聞かせてもらって感じたのは、改めて市民の皆さんが主役



と興味を持って、好きになる、ということが一番なのかなと思っております。

志村：皆さんのお話を伺って、苦小牧の魅力をもっと自分たちで知ることが大切だなと感じましたし、知ることが苦小牧をもっと好きになつていくと思えます。私も、もっと苦小牧のことを勉強して、広報紙などを通して皆さんに知ってもらい、苦小牧を好きになつてもらえるように頑張ります！



「誇れる街 苦小牧」を目指したまちづくりにチャレンジしてまいります。

これからは私が先頭に立ち、市民の皆さんと手を取り合いながら、「誇れる街 苦小牧」を目指したまちづくりにチャレンジしてまいります。

となつて、まちづくりを行うことが重要であるということ。市民自治における市民とは、苦小牧に住む人だけではなく、市内で働く人・団体や学が人全員を指します。「まちづくりの主役は市民の皆さん」ということが、まちづくりの基本となりますので、市と市民で協力しコミュニケーションを取りながら、まちづくりを進めていくことが大切になります。



このように、市民が中心となつて行われている取り組みは、たくさんあります。こうした取り組みを重ねて、私たちの手で苦小牧のまちづくりを行っていきます。

市のいろいろな広聴活動

- 障がい者パソコン教室
ボランティアグループと市でパートナーシップ協定を結び、視覚などに障がいのある方を対象に、パソコン教室を開催しています。
- まちかどミーティング
市長が皆さんの暮らしや地域へ向いて意見交換を行う場です。町内会や自治会のご協力の下で開催されています。
※平成28年度は終了しました
- 市民からの意見の募集(ハブリックコメント)
市が施策を立案したり規則などを定めたりするときに、あらかじめ関係資料などを公表し、皆さんから意見を募集します。
- みんなの意見箱 とま★ポ
市が行う仕事に関する、皆さんからの意見や要望を募集する意見箱を、市役所と市内各施設に設置しています。
- ▶ 市政レポーター(とまレポ)
市民の視点に立った意見を市政に反映させるため、公募による市政レポーターから、市政に関する意見をいただいています。

皆さんが「苦小牧に住んで良かった！」と思えるまちづくりを共に目指していきますので、ぜひ皆さんの「声」をお聴かせください。

健康ガイド



1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

- 1日(日)**
 - 内科 柴田内科循環器科 電話(71)2225
 - 外科 苫小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 歯科 おひさまスマイル歯科 電話(74)0001
- 2日(月)**
 - 内科 いちむら小児科医院 電話(67)1111
 - 外科 メモリアル整形外科 電話(74)2111
 - 歯科 山崎歯科医院 電話(74)8091
- 3日(火)**
 - 内科 阿部内科医院 電話(36)0066
 - 外科 山下医院 電話(72)8828
 - 歯科 あおば歯科 電話(74)8888
- 8日(日)**
 - 内科 苫小牧病院 電話(72)1201
 - 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科 いずみの歯科クリニック 電話(76)0178
- 9日(月)**
 - 内科 勤医協苫小牧病院 電話(72)3151
 - 外科 とよた腎泌尿器科クリニック 電話(31)2000
 - 歯科 大町歯科加藤医院 電話(32)2209
- 15日(日)**
 - 内科 沖医院 電話(32)8870
 - 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 沖歯科医院 電話(72)8558
- 22日(日)**
 - 内科 福岡内科小児科 電話(72)5141
 - 外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700
 - 歯科 かなもり歯科医院 電話(34)8888
- 29日(日)**
 - 内科 川村クリニック 電話(74)5577
 - 外科 三上外科整形外科 電話(33)7815
 - 歯科 ときわ歯科クリニック 電話(68)1182

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

保健センター 健康教室・健康相談 保健センター 電話(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
栄養教室	17日(火) 13時30分～14時30分(受付は13時15分)	30人	間食と付き合うコツ ・上手に間食を楽しむ方法を学ぶ ・間食を賢く選ぶポイント(18歳以上の方)	なし	事前予約必要 5日(休)から受付開始(申し込み順)
骨・コツ教室 ※全3回コース	①16日(月) ②23日(月) ③30日(月) 13時～15時(受付は12時45分)	12人	①骨密度測定、骨についての講話 ②骨を丈夫にするための食事のコツ(試食付き) ③運動実践(40～70歳の運動制限のない方で、現在骨粗しょう症の治療中および経過観察中でない方)	¥23日のみ100円がかかります	
健康・栄養相談	16日(月) 8時30分～10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定など	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	5日(休)、12日(休)、16日(月)、19日(木)、23日(月)、26日(木)、30日(月) 9時30分～11時30分 25日(火) 13時30分～15時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(18歳以上で、運動制限のない方 ※高校生は利用不可)	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	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～9時30分	22,355円(本市国保加入者20,735円)	希望者	事前予約必要 詳しくは☎または保健センターへ	
特定健診・後期高齢者健診	17日(火)、23日(月)、26日(木) 受付=8時～10時 17日(夜間) 受付=18時～19時 29日(日) 受付=9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 保健センター 電話(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳・大腸	★2月18日(土) ①8時～10時30分 ②12時～14時30分 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人 大腸は定員なし	31日(火)～★2月15日(火) 8時30分～17時※平日のみ
乳	16日(月)、23日(月)、★2月6日(月)=①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	17日(火)、23日(月)、26日(木)、★2月9日(木)=8時～10時 17日(夜間)=18時～19時 ※胃がん実施なし 29日(日)=9時～10時 ※胃がん実施なし 26日(木) 7時30分 弥生連合町内会館集合 16日(月)、30日(月) 8時～10時 澄川町総合福祉会館 20日(金) 8時～10時 錦岡総合福祉会館		胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし 胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし	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)

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対象	28年4月1日から29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)							
	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	28年4月1日時点で40歳であった女性*1 28年4月1日時点で20歳であった女性*2
内容	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査 2日法	マンモグラフィ	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	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、勇払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28年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。※乳がん検診については国の指針により、平成28年度から視触診を実施しないことになりました。
*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方
*2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苫小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

保健所の相談、検査 苫小牧保健所 電話(34)4168			
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(火)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	10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	10日(火)、24日(火)	13時～ 30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	10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)	10日(火)、11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

赤ちゃんのための健診・教室 教育・福祉センター3階 健康支援課 電話(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
母親教室	★2月1日(休)、★2月2日(休)、★2月7日(火) いずれも13時～15時 ★2月22日(火) 10時～12時30分 ★2月23日(水) 10時30分～11時30分	妊娠4～8カ月の方(妊娠12～32週未満の方)	1日=妊娠中の栄養 2日=赤ちゃんとの生活、歯の話 7日=出産に向けての準備 22日=調理実習 23日=2カ月の赤ちゃん、母との交流会	母子健康手帳を持参し、直接会場へ ★2月22日は2月1日の受講者が対象です
パパママ教室	★2月19日(日) 10時～12時	妊娠4～8カ月の初妊婦とその夫 36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	★2月2日(休)、3日(月)に健康支援課へ
赤ちゃん教室「2か月児」	26日(休) 9時30分～11時30分	28年11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」	23日(月)、27日(金) 14時15分～16時	28年6月生まれの子と親 30組 申し込み順	23日=これからの発達を考えると、赤ちゃんとの遊びましょう 27日=離乳食の進め方、歯を守りましょう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「12か月児」	12日(休) 9時30分～11時	28年1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	17日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 18日(水) 9時30分～10時45分	27年6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	18日(水) 13時～14時30分 19日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	25年12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	16日(月)、30日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分～14時30分)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、予診票、バスタオル 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	

エキノコックス症検診 健康支援課 電話(32)6407			
とき	ところ	対象	検査方法
13日(金) 10時45分～11時15分	保健センター 直接会場へ	小学3年生以上で、過去5年間検診を受診していない方	採血による血清検査

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	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	対象者は左表で確認してください 検診ごとに同一年度内1回のみ	★2月14日(火) 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	北海道対がん協会 50人	10日(火)～23日(月)に健康支援課へ(申し込み順)

- 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」☎0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は☎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」☎#8000または☎011(232)1599

1月の献血 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			
日	時間	場所	備考
3日(火)	10:00～16:00	フードD沼ノ端食彩館	
4日(水)	10:00～11:30 13:00～16:00	MEGAドン・キホーテ苫小牧店	
12日(水)	10:00～12:00 13:15～16:00	ビッグハウス明徳店	
18日(火)	10:00～11:45 13:00～14:00 14:30～16:00	トライアル苫小牧店 苫小牧道路事務所	
24日(火)	10:00～11:30 13:00～16:00	マックスパリュ弥生店 日翔病院	
26日(木)	10:00～11:45 13:00～16:00	苫小牧市役所	
27日(金)	10:00～11:45 13:00～16:00	苫小牧市役所	
31日(火)	10:00～12:30 14:00～16:00	苫小牧栗林運輸 苫小牧港湾合同庁舎	

※日時が変更になる場合があります、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 旭町3-1-12 電話(33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 1日～3日、10日、16日、23日、30日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
夜間開館	科学工作教室、プラネタリウム 投影、星空観望(晴天時のみ)	1月12日(休) 17時～20時 ※星空観望は18時～20時	対小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 直接会場へ 定科学工作教室の「スーパーボールロケット」は180人、 「パタパタちょう」は150人(整理券は16時45分から配布)
科学ふれあい教室	使い捨てないカイロを作る	2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1月11日(休)から電話または☎で
木工教室	ひな人形を作る	2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1月18日(休)から電話または☎で

中央図書館 末広町3-1-15 電話(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 1日～3日、16日、23日、27日、30日

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	●1月8日(日)「レオ・レオニ 5つの名作」 ●1月15日(日)「グリース」 ●1月22日(日)「ゆかいなゆかいなアニメコレクション ワルツの王様」 ●1月29日(日)「稚内発学び座」 いずれも13時30分から		対一般(15日)、子ども～一般(8日、22日、29日) 定70人 申直接会場へ
読み聞かせ	●1月14日(出) 11時～11時30分=当日発表 ●1月15日(日) 15時～15時30分 「すてきな三にんぐみ」ほか ●1月28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
ストーリーテリング おはなしの時間	「うばすて山」	1月21日(出) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
新春子ども おたのしみとしゃかん	絵本の読み聞かせや手品、クイズ大会など	1月12日(休) 13時30分～14時30分	対小学生以下と保護者 定70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、交流の場を提供する	1月20日(出) 10時30分～11時15分	対0歳児と保護者 定10組 抽選 持図書館利用カード、バスタオル 申1月5日(休)～12日(休)
図書館探検ツアー 「図書館を楽しく上手に使うには」	館内を巡る図書館利用&調べ物ガイドンツアー	1月20日(出) 13時30分～15時	定20人 申し込み順 申1月4日(休)から

美術博物館 末広町3-9-7 電話(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 1日～3日、10日、16日、23日、30日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
苫小牧市スポーツ都市宣言50周年記念企画展「門脇松次郎(かどわかまつじろう)と苫小牧のスポーツ」	「スポーツ都市苫小牧」の先駆者である門脇松次郎と、スポーツが市民の間で定着する過程で活躍した団体やアスリートの軌跡を紹介	展示期間 1月15日(日)まで	¥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 展示解説会「苫小牧のスポーツと門脇松次郎」	担当学芸員による企画展展示解説会	1月8日(日) 14時～14時30分	¥観覧料が必要 申直接会場へ
コレクション展 樽前山のある風景	さまざまな美術作品に表れる樽前山の姿を、前期・後期にわたり紹介	展示期間 前期=1月15日(日)まで 後期=1月21日(出)～3月12日(日)	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
ミュージアムラボ 「絵画鑑賞会」	コレクション展「樽前山のある風景」の作品を学芸員の解説を交えながら鑑賞	1月22日(日) 13時30分～15時	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
企画展 「樽前山の自然史」	樽前山の活動や植物などを「恵み」と「防災」の両面から紹介	展示期間 1月28日(出)～3月12日(日)	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
ミニ講座 「樽前山の噴火で起こること」	実験と講義を通して、噴火の仕組みや人とのつながりを考える	2月4日(出) 13時～15時	対小学生以上 ¥観覧料が必要 定50人 申し込み順 申1月11日(休)から電話で

¥ 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物
FAX 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 電話(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	鬼のお面を作る	①1月20日(出) ②25日(出) ③27日(出) いずれも10時30分～11時30分	①5～11カ月の子どもと保護者 ②2～3歳の子どもと保護者 ③1歳の子どもと保護者	定①10組 ②③15組 いずれも申し込み順	1月13日(出) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム 電話(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
音楽の会	弾き語り読み聞かせ	1月11日(出) 11時～11時30分	就学前の子どもと保護者	定なし ※事前に申し込みが必要	1月6日(出)、10日(出) 9時30分～15時30分に電話で
園長講座「発達にそった絵本の選び方」	こいとい保育園高橋(たかはし)園長による講座	1月12日(出) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月6日(出)、10日(出) 9時30分～15時30分に電話で
看護師講座	けがの応急処置	1月20日(出) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月10日(出)、11日(出) 9時30分～15時30分に電話で
節分製作	お面と升を作る	1月24日(出) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月16日(出)、17日(出) 9時30分～15時30分に電話で
アルバムカフェ	子どもの写真をかわいくデコレーション	1月25日(出) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順 ¥500円 当日納入 持はさみ、スティックのり、写真、クリアファイル	1月16日(出)、17日(出) 9時30分～15時30分に電話で
雪遊び	保育園の園庭で遊ぶ	1月31日(出) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順 持温かい服装	1月18日(出)、19日(出) 9時30分～15時30分に電話で

錦岡保育園子育てルーム 電話(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
保健師によるミニ講座	イヤイヤ期について	1月25日(出) 14時～15時30分	1～3歳の子どもと保護者	定10組 申し込み順 託児あり	1月11日(出) 9時30分～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム 電話(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
お正月遊び	昔ながらのお正月遊び	1月11日(出) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月4日(出)、6日(出) 9時30分～16時に電話で
鬼のお面づくり	鬼のお面を作る	1月25日(出) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月10日(出)、12日(出) 9時30分～16時に電話で
雪遊び	親子で雪遊び	2月1日(出) 10時～11時	歩行ができる就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月16日(出)、17日(出) 9時30分～16時に電話で

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☎をご覧ください。



施設情報

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HP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。

1月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	1月	
優良講習	10:30~11:00	4日(水)	20日(金)
		5日(木)	24日(火)
		10日(火)	26日(木)
		17日(火)	27日(金)
		19日(木)	31日(火)
一般講習	10:30~11:30	6日(金)	18日(水)
		11日(水)	25日(水)
		12日(木)	30日(月)
違反講習	13:30~15:30	4日(水)	24日(火)
		5日(木)	19日(木)
		10日(火)	20日(金)
初回講習	13:30~15:30	11日(水)	27日(金)
		13日(金)	30日(月)
		13:00~15:00*	12日(水)
初回講習	13:30~15:30	6日(金)	26日(木)
		17日(火)	

所 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 ☎️(35)0110
HP (<http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/>)

市・道民税の申告受け付け

申告書の提出が必要な方 次のいずれかに該当する方 ●平成29年1月1日現在、市内にお住まいで平成28年中に所得が

🏠 **暮らし**

🍀 **健康**

健康支援課 ☎️(32)6407

対市内在住のがん患者またはその家族の方

①病気を知らう！〜前立腺がんについて〜 ②痛みとお薬について

健康支援課 ☎️(32)6407

った方 ●給与所得や公的年金などの受給者で、給与または公的年金以外の所得があった方 ●給与または公的年金などの所得のみで、源泉徴収票の記載事項以外に控除がある方 ●平成28年中に収入がなく、課税証明書が必要か、児童手当、就学援助、国民健康保険、後期高齢者医療保険、年金などに係る手続きが必要な方 ※税務署などで所得税の確定申告をする方や給与所得のみで年末調整が済んでいる方、公的年金などの所得のみで源泉徴収票の記載事項以外の控除を必要としない方は、申告不要です

会場	日	時
植苗ファミリーセンター	2月1日(水)	10時~15時
勇払公民館	2月2日(木)	10時~15時
沼ノ端コミュニティセンター	2月3日(金)	9時~16時
のぞみコミュニティセンター	2月7日(火)~10日(金)	9時~16時
市役所北庁舎 2階22会議室	2月16日(木)~3月15日(水) (土・日曜日を除く)	9時~16時

6 2 5 4 詳 市民税課 ☎️(32)6253
※開館時間までは施設内に入場できません

申告に必要なもの 源泉徴収票(年金分含む)、各保険料控除証明書、印鑑、通帳(還付金が発生する場合)、その他控除に必要な書類(障害者手帳など) ※医療費控除を申告する方は、事前に領収書などを整理し、医療費の支払い額を計算の上、提出してください

☎️ 所 左表のとおり ※今年度は、豊川コミセンが改修工事のため、のぞみコミセンの受け付けを2日間延長します

償却資産(固定資産税)の申告について

平成29年1月1日現在で固定資産税の課税対象となる償却資産(個人または法人で工場や商店を営んでいる方が、その事業のために用いることができる構築物(アスファルト舗装など)、機械・装置、工具、器具・備品(土地・家屋は除く)を所有している方は、1月31日(火)までに申告してください。今年から新たに申告する方や、申告用紙が届かない方はご連絡ください

☎️ 資産税課 ☎️(32)6270

確定申告会場開設期間について

2月15日(水)以前は、会場を開設していませんので、ご注意ください。また、申告書の作成には時間がかかりますので、なるべくお早めにお越しください

☎️ 2月16日(木)~3月15日(水) (土・日曜日を除く) 9時~17時 (16時受付終了、早めに終了する場合あり)

☎️ 所 労働福祉センター
☎️ 苫小牧税務署 ☎️(32)3165
5 市市民税課 ☎️(32)6253

健康

ママランチ

☎️ 1月18日(水) ② 1月24日(火) ③ 1月25日(水) ④ 2月7日(火) いずれも10時~12時

☎️ 所 ①沼ノ端コミセン ②住吉コミセン ④のぞみコミセン

☎️ 対 ①産後3カ月~7カ月未満の母親と子ども ②妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦

☎️ 専門職(助産師)の講話、相談交流

☎️ 定 ①④各20組 ②③各20人

☎️ 持 母子健康手帳、大きめのバスタオル

☎️ 申 開催日の1週間前までに

☎️ 所 ワーカーズコープ ☎️(71)3611

☎️ 詳 健康支援課 ☎️(32)6411

☎️ 日 2月5日(日) 10時~11時30分

☎️ 対 平成28年7月6日~10月5日 生まれた子どもと父親(母

「がん検診」受けましたか

がんは日本人の死因の第1位です。早期発見し適切な治療を受けることで完治する可能性が高くなりますので、症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。詳細は広報とまこまい、健康カレンダー、HPをご覧ください ※子宮頸・乳がん、肝炎ウイルス検診無料クーポン券の有効期限は2月28日(火)です。早めに受診してください

☎️ 詳 健康支援課 ☎️(32)6410

がん患者交流サロン

☎️ 日 1月10日(火) 13時30分~15時

☎️ 所 ①王子総合病院 ②市立病院 直接会場へ

☎️ 親も参加可) ●保育士による子どもとの遊び方 ●先輩パパの小話 ●参加者交流会

☎️ 定 20組 抽選

☎️ 持 バスタオル

☎️ 所 1月29日(日)までにのぞみコミセン ☎️(68)6711

☎️ 詳 ワーカーズコープ ☎️(82)7141

☎️ 市健康支援課 ☎️(32)6411

広告

広告



暮らし

1月1日(日)は、朝風邑を楽しみませんか 所浴場組合加盟5浴場 環境生活課 032-6333

国民年金からのお知らせ

■20歳になったら国民年金 厚生年金加入者やその配偶者に扶養されている方を除き、国民年金の加入手続きが必要です。20歳になる前月(1日生まれば前々月)末までに年金事務所から加入手続きの書類を送られてきます。必要事項を記入し、誕生日の前日以降14日以内に国保課(1階1番窓口)またはのぞみ・勇払出張所に提出してください。届け出が遅れると、病气やけがなどで障がいが残っても、障害年金を受給できなくなる場合があります

■学生納付特例申請はお済みですか

20歳以上の学生で、本人の所得が一定以下で納付が困難な方に、保険料の納付を猶予する特例制度があります。国保課またはのぞみ・勇払出張所へ申請してください
持学生証(写し)の場合は両面または在学証明書の原本(平

国民年金からののお知らせ

成28年4月1日以降に発行したものの、年金手帳、印鑑…… 詳細 国保課 032-6429 のぞみ出張所 056-00003 勇払出張所 036-6135 苦小牧年金事務所 036-6135

消防本部からのお知らせ

消火栓や防火水槽は、火災から市民の生命・身体・財産を守る大切な施設です。積雪により消火栓や防火水槽が埋まってしまう場合には、消防本部において除雪を行います。お住まいの土地、お

平成29年度新入学児童・生徒に入学通知書を送ります

平成29年4月に小・中学校に入学するお子さんがいるご家庭へ、1月中旬に入学通知書を送ります。市内に住んでいても、住民登録や住所変更の届出を済ませていないご家庭には、届かない場合がありますので、住民課またはのぞみ・勇払出張所で異動の届出をしてください。また、指定の学校に入学しない方は、合格通知書などを添えて学校教育課へ届け出をしてください。なお、事前に説明会や入学式の日程をご確認される場合はお問い合わせください

環境基本計画推進会議委員、環境審議会委員の募集

①環境基本計画推進会議委員 苦小牧市環境基本計画の推進のため、地球温暖化対策や自

環境基本計画推進会議委員、環境審議会委員の募集

②環境審議会委員 空気や水の汚れ、騒音、廃棄物に関する問題や市の環境基本計画などの環境施策について市民の皆さんから広く意見を聴くため委員を募集 募集人員 7人程度 報酬無償 報酬会議1回につき6千100円 対18歳以上の市民(高校生を除く) 任期 4月1日〜平成31年3月31日 詳細 環境保全課(HP)からダウンロード可)で配布の申込用紙に必要事項を記入し、②のみ環境に関することをテーマにした作文(400字程度)を添えて1月31日(火)までに直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 059-1364 沼ノ端2-25 環境保全課 057-8806 FAX 057-8809

環境「エコ川柳・エコ短歌」コンテスト

環境の大切さを再認識してもらうため、「エコ川柳・エコ短歌」を募集します。「川柳部門」「短歌部門」の入賞者には賞状と副賞を授与します ※入賞作品・氏名などはHPや環境関連刊行物などで公表する場合があります

苦小牧港管理組合平成29・30年度競争入札参加資格審査申請の受け付け

受付期間 ● 郵送受付 1月26日(木)〜2月15日(水)(消印有効) ● 持参受付 1月26日(木)〜2月8日(水)(土・日曜日を除く 9時30分〜12時、13時15分〜16時30分) ※詳細は苦小牧港管理組合のHP (http://www.jpmk.com) をご覧ください 詳細 苦小牧港管理組合 034-5805 市企業立地課 032-6438

住宅無料耐震診断

一戸建て木造住宅の無料耐震診断を受けた方に、とまチョップポイントを500ポイントプレゼント 対象住宅 次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅・階数が2階建て以下・延べ床面積が500㎡以下・申込者が当該住宅を所有している・昭和56年5月31日以前に着工されたもの ※プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く 詳細 建築指導課 032-6522

水道管凍結にご注意！もし水道管が凍結したら

水道管凍結にご注意を！ 水道管理課 032-6696(平日昼間) 032-6111(上記以外) 水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代など思わぬ出費にもつながります。外出の際や就寝前には水抜きを心掛けましょう 水抜きは、蛇口から水を出したままで行ってください。蛇口を閉めたまま水抜きを行うと、水道管の中に水が残ってしまい、凍結することがあります。水抜き栓にはいろいろなタイプがありますので、詳しくは製造メーカーや販売店にお問い合わせください。水抜き実演動画です。ぜひご覧ください

もし水道管が凍結したら

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。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。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。事業者名簿はHPでご覧になれます

平成29・30年度学校給食食材納入業者の募集について

に、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、性別、作品、中学生以下の方は学校名・学年を 電話またはファクス、郵送(消印有効)、Eメール、HPで 059-1364 沼ノ端2-25 環境保全課 057-8806 FAX 057-8809 詳細 kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

就職や転職の質問・相談は「おしごとアドバイザー」

平日の夜間と土・日曜日、祝日に就職や転職のことを気軽に質問できるサービス「おしごとアドバイザー」を開始しました。就職活動や転職のことなど、なんでも気軽に相談ください 0120-987754(平日17時〜22時、土・日曜日、祝日10時〜17時) shisumon@oshigoto.mhlw.go.jp HP (http://oshigoto.mhlw.go.jp)

北海道労働局

011-709-23

広告

広告

「絵手紙展」が開催されます

1月10日(火)～12日(木) 8時45分～17時15分 所 市役所中央ロビー

総務課 電 (32) 6179

暮らし

路上駐車・青空駐車は絶対にやめましょう!

路上駐車や青空駐車は、救急車や消防車の通行を妨げ、現場への到着を遅らせるほか、運転者や歩行者の視界を妨げ、交通事故の原因になります。また、除雪車や道路清掃車の作業に支障をきたします。車庫法で届け出している保管場所に、駐車しなすよう

【対】安全安心生活課 電 (32) 6287

還付金詐欺に注意!

公的機関が電話で、ATMの操作を指示することはありません。市役所職員を名乗る電話であっても、ひとりり判断せずに家族や周囲の人に相談して、すぐに警察へ通報してください

【詳】小牧警察署 電 (35) 0110
市安全安心生活課 電 (32) 6287

平成29年度苦小牧市認定特産品の募集

本市の特産品として認められる商品を募集します。2月中旬に審査し、認定された特産品は1年間「市の認定特産品」として、パンフレットなどに掲載します

【対】苦小牧にゆかりがあり、一定の販売実績がある商品(1社5品まで)

農業委員および農地利用最適化推進委員の募集

「農業委員会等に関する法律」の改正に基づき7月改選期の農業委員候補者を募集します。※農業者などからの推薦と一般公募

【募集委員】①農業委員 7人
②農地利用最適化推進委員 6人

【応募資格】市内在住の方(市職員を除く)で ①農業に関する知識があり、農地などの利用の最適化に関する事項その

福祉

後期高齢者医療制度・医療費通知の送付について

医療機関で診療を受けた際にかかった医療費の額を、半年ごとに医療費通知として郵送しています。郵送を希望しない方はご連絡ください

【診療月とお知らせの時期】平成28年7～12月診療分 平成29年3月末 平成29年1～6月診療分 平成29年9月末

市内での高病原性鳥インフルエンザの発生について

11月末に市内東部で、野鳥の死がいから高病原性鳥インフルエンザが確認されました。鳥インフルエンザウイルスは、通常では人に感染しないと考えられていますが、次の事項にご注意ください

●しばらくは、水鳥などがいる水辺には近づかない ●死んだり衰弱している野鳥を素手で触らない ●鳥の排泄物などに触れた後は、手洗いやうがいをする ●野鳥が死んでいるのを見つけたらご連絡ください

【環境生活課】電 (32) 6331

ふれあい収集の利用について

日常のごみ出しが困難な方を対象に、毎週1回自宅へ訪問し、ごみや資源を収集します

【高齢者医療課】電 (32) 6414

【対】次のいずれかの要件に該当する方 ●介護保険制度による要支援1より要介護度5に認定されている ●身体障害者手帳による1級～3級の交付を受けている ●療育手帳による障害程度「A」の交付を受けている ●精神障害者保健福祉手帳による障害程度1級の交付を受けている ※同居者がいる場合は同居者も前記基準を満たす方

【対】市内在住の特別支援学級、ンロード可)介護福祉課、障がい福祉課、地域包括支援センター、各居宅介護支援事業所に設置の申込用紙と各種手帳の写しを直接または郵送で清掃事業課 電 (55) 5401

【対】特別支援学校在籍の小・中学生のうち療育手帳または身体障害者手帳を持っている児童 10人程度

【対】市内小学校に在籍し、障がいなどがあり、下校後仕事などで保護者が家庭を留守にするため、保護が受けられない児童(原則月間15日以上で3カ月間継続)

【募集場所】所定あさひ・錦岡・大成児童センター 各4人

【対】おそろ園放課後等デイサービス(すてっぴ) 利用児童の募集

【対】市内在住の方(市職員を除く)で ①農業に関する知識があり、農地などの利用の最適化に関する事項その

【対】おそろ園放課後等デイサービス(すてっぴ) 利用児童の募集

【対】おそろ園放課後等デイサービス(すてっぴ) 利用児童の募集

1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階市民ギャラリー	【日】16日(月) 13時～15時 直接会場へ 【電】市民自治推進課 電 (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相談 所 市役所1階相談室	【日】25日(水) 10時～16時 【電】電話で 室蘭児童相談所 電 0143(44)4152 【電】子ども支援課 電 (32) 6369
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見制度に関する相談 所 市民活動センター	【日】26日(木) 13時30分～17時30分 【電】電話で 山崎行政書士事務所 電 (36) 5633 【電】山崎行政書士事務所 電 (36) 5633 社会福祉協議会 電 (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】22日(日) 9時～12時 【日】15日(日) 10時～13時 電話で 男女平等参画推進協議会 電 (32) 3610 【電】男女平等参画課 電 (84) 4052
困りごとなんでも特設相談所 いじめ、差別、家庭内暴力など、人権問題の相談 所 札幌法務局苦小牧支局	【日】19日(木) 9時30分～12時30分 【電】なし 申し込み順 ※予約制 【電】電話で 札幌法務局苦小牧支局総務課 電 (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】消費生活 電 (33) 6510 多重債務 電 (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 岡聖子弁護士 【日】27日(金) 9時30分～12時(1人20分) 【電】7人 申し込み順 【日】4日(木)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。来られない場合はご連絡ください
	夜間心配ごと相談 【日】10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 電 (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	4期	1月31日(火)
夜間納税相談	国保税	8期	納税課(市役所2階30番窓口) 電 (32) 6274
	市税	1月26日(木)、27日(金)、30日(月)、31日(火) いずれも20時まで	国保課(市役所1階12番窓口) 電 (32) 6426
夜間納税相談	国保税	5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、27日(金)、30日(月)、31日(火) いずれも20時まで	

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

まちなか交流館(足湯)は12月31日(土)〜1月3日(火)休館です 詳とましんパートナーズ 電(56)5026 市まちづくり推進課 電(32)6062

福祉

介護福祉課からのお知らせ

■おむつ代の医療費控除証明書の交付について
 確定申告でおむつ代の医療費控除の手続きをする場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する証明書を使うことができます

【要介護・要支援認定を受けており、おむつ代について医療費控除を受けて2年目以降の方で、認定に係る主治医見書に、証明に必要内容が記載されている方】
■高齢者の所得税などの「障害者控除対象者認定書」の交付について
 障害者手帳の交付を受けている方と心身の状態が同程度であるものとして市が認定した場合、「障害者控除対象者認定書」を交付し、確定申告で障害者控除の手続きに利用することができます

【要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方で、障害者手帳の交付を受けていない方】
 自宅のできる、体づくりの

【要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方で、障害者手帳の交付を受けていない方】
 自宅のできる、体づくりの

【要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方で、障害者手帳の交付を受けていない方】
 自宅のできる、体づくりの

者手帳の交付を受けていない方
 ……………
 【要介護・要支援認定を受けている方の介護保険被保険者証】
 介護福祉課 電(32)6344
 ※対象とならない場合もありますので、事前にお問い合わせください

介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会の開催

日 1月18日(水) 10時〜12時
 所 市民活動センター

【市内に居住する介護保険第1号被保険者(65歳以上)でボランティア活動を希望される方(初めて受講される方)】
 定 50人 申し込み順
 持 介護保険被保険者証、印鑑
 申 前日までに電話で 社会福祉協議会 電(32)7111
 詳 介護福祉課 電(32)6347

運動機能向上講座「体いきいき！若返り講座」

日 2月8日(水) 10時〜12時
 所 総合体育館

【65歳以上】
 自宅のできる、体づくりの

shobo-kyukyuu@city.tomakomai.hokkaido.jp 日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字雪上安全法救助員Ⅱ資格継続研修

日 1月22日(日) 9時〜15時
 所 安平山スキー場

【雪上安全法救助員Ⅱの資格を取得してから2年以上経過し、有効期限内の方】
 持 雪上安全法救助員Ⅱ認定証、リフト代金、三角巾2枚、保護ガーゼ、実技が可能な服装(スキーウェア)

②赤十字救急法基礎講習

日 2月12日(日) 13時〜17時30分
 所 市民活動センター

【赤十字救急法について、心肺蘇生法(AED含む)など】
 ……………

【赤十字救急法について、心肺蘇生法(AED含む)など】
 ……………

【赤十字救急法について、心肺蘇生法(AED含む)など】
 ……………

ための運動紹介と筋力向上トレーニング
 講師 健康運動実践指導者 鎌田順一氏
 定 30人 申し込み順
 持 上靴、飲み物、タオル
 申 1月10日(火)〜2月7日(火)に電話で 介護福祉課 電(32)6347

催し・講座

消防出初式

消防団員約80人で編成した「とまこまい消防まとい隊」が、消防伝統演技である「はしこ乗り」、「まとい振り」、「木やり唄」を披露します。当日は、消防自動車の展示、写真撮影のちびっこ防火衣やミニ消防車などを用意しています

日 1月11日(水) 10時〜11時30分 ※9時30分開場
 所 市民会館
 詳 消防本部総務課 電(84)5014

苦小牧市民防災講座

日 2月1日(水) ①防災気象情報と気象災害・土砂災害

【2月1日(水)】①防災気象情報と気象災害・土砂災害

防災スキルアップ研修会

日 1月29日(日) 10時〜13時
 所 市民活動センター

【防災に関心のある個人および団体】
 テーマ「北海道の冬〜厳寒の中で身を守る」
 定 60人 申し込み順
 申 1月10日(火)から電話またはファクス、Eメール、郵送(消印有効)で 〒053-0021 若草町3-3-8 ボランティアセンター 電(84)6481 FAX(34)8141

子育て講座

volucen@tomakomai-shakyo.or.jp ※無料託児あり 1月16日(月)までに要予約

【子育て講座】
 ……………

【子育て講座】
 ……………

【子育て講座】
 ……………

【子育て講座】
 ……………

ならびに震災について ②避難所運営ゲーム「HUG」(北海道版) ●2月2日(水)③樽前山の噴火に備えて ④企業防災研修(基地見学)「北海道石油共同備蓄(株)北海道事業所」両日とも 10時〜16時 ※各講座1つのみの受講も可
 所 市民活動センター
 定 ①〜③70人、④55人 申し込み順

市民技能体験教室「日曜大工」(多目的ワゴン)

日 2月12日(日) 9時30分〜15時
 所 スキルアップセンターとまこまい

【2千円 開講日納入 ※申込期限を過ぎてからはキャンセル料がかかります】
 定 20人 申し込み順
 持 鉛筆、軍手 ※お持ちの方

無添加石けんを作ろう♪

日 1月13日(金) 13時〜14時
 所 ペットボトルを利用して、廃食油から石けんを作ります

【ペットボトルを利用して、廃食油から石けんを作ります】
 持 エプロン、マスク、ペットボトル(300〜500ml程度、ふた付)
 所 申前日までに リサイクルプラザ苦小牧 電(55)2970

消費生活セミナー 受講者募集

日 1月28日(土) 13時30分〜15時30分
 所 市民活動センター

【暮らしをラクにする！片づけの基本セミナー】
 講師 片づけコンサルタント 金山ゆうこ氏
 定 30人 申し込み順
 申 1月23日(月)までに電話で 消費者センター 電(33)6510

【暮らしをラクにする！片づけの基本セミナー】
 ……………

2月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
2-1	インターネットの検索とメール(Windows7)	2/1(木)	3
2-2	Excel2010で作る集計表(中級)	2/9(木)	6
2-3	Access2010を使って情報管理	2/11(土)	2
2-4	Word2級検定対策	2/4(土)	3

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 電(55)6622
 詳 工業労政課 電(32)6432

【赤十字救急法について、心肺蘇生法(AED含む)など】
 ……………

【子育て講座】
 ……………

【消費生活セミナー 受講者募集】
 ……………



催し・講座

苦小牧市民文芸
トークサロン

日 1月22日(日) 13時30分
 所 文化会館 直接会場へ

テーマ・講師 ●苦小牧市民文芸賞 選評 森山弘毅氏(釧路公立大学名誉教授、苦小牧市文化団体連絡協議会会長)
 ●暖簾をくぐった文人・芸術家たち 山下明氏(第一洋食店3代目店主)
 生涯学習課 電(32)6752

「苦小牧の自然写真展」作品募集

市内で撮影した自然景観、野生鳥獣、植物、昆虫などの写真について、サービスタのカラープリントとネガフィルムを一緒に提出。デジタルカメラの写真の場合は、四つ切かワイド四つ切で提出。1人2点まで

展示期間・場所 3月8日(水)～30日(月)(月曜日を除く) 9時～17時
 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
 申 1月12日(水)～2月13日

(月)に作品に題名(ふりがな)、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を記入し、直接または郵送(必着)で環境生活課 電(32)6331

苦小牧市民塾「笑いは健康の源!〜笑いと人とのステキな関係」

日 1月26日(水) 13時30分～15時30分
 所 アイビー・プラザ

医師で北海道笑っていいんでない会笑司長の伊藤一輔氏による、笑いと健康との関係性についての講演
 定 100人 申し込み順

申 1月4日(水)から住所、氏名、電話番号を電話またはファクス、Eメールで 生涯学習課 電(32)6756 ファクス(32)1233
 shogai@city.toma.komai.hokkaido.jp

潜在保育士研修並びに私立保育施設合同職場説明会

潜在保育士研修 保育士経験のある方や保育士資格をお持ちで働いていない方向けの、最新の保育動向などについての研修
 日 2月9日(水)、10日(木) 10時

～16時
 定 20人 申し込み順
 申 1月4日(水)～31日(火)に
 職場説明会
 日 2月10日(金) 15時～16時
 直接会場へ

教育・福祉センター
 対 保育士資格を有している方
 詳 ことも育成課 電(32)6378

国際理解講座「アンニョンハセヨ!韓国文化とCIRの仕事」

日 1月19日(水) 14時～16時
 所 COCOTOMA

韓国の文化や日本との交流について、北海道庁でCIR(国際交流員)として活動しているムン・ジソンさんの講演
 定 40人 申し込み順

申 1月13日(金)までに、電話またはEメールで 市民自治推進課 電(32)6157
 siminjiti@city.tomakomai.hokkaido.jp

三級自動車整備士を目指しませんか

自動車関連産業の担い手育成のため、自動車整備科訓練生

申 前日までに
 COCOTOMAMA(コト「ママ」)

親子で楽しくバルーンアートで遊ぼう
 日 1月11日(水) 10時～12時

対 母親と子ども
 定 800円 当日納入

申 10組 申し込み順
 日 1月8日(日)までに

3Dプリンターとゲームプログラミングでもづくり体験

3Dプリンターを使いこまちょップを作成し、パソコンで遊べるゲームの企画・制作ができるプログラミングを体験
 日 1月13日(金)～15日(日) 10時～12時、13時～15時

対 小・中学生
 定 千円 当日納入
 申 前日までに

デザートビュッフェ

デザート、ドリンクの食べ飲み放題。一部フードもあり
 日 1月26日(水) 13時から、15時から

定 千800円 当日納入
 申 各15人 申し込み順
 申 前日までに
 友達・恋人つくろう!」料理合コン

を募集します
 訓練期間 4月から1年間
 所 苦小牧技能研修センター
 募集人員 15人

日 1月31日(火)までに電話またはファクスで 苦小牧地方職業能力開発協会 電(53)7722
 詳 工業労政課 電(32)6432

女性のためのキャリアアカウンセリング

就職・転職・再就職・キャリアなどの課題について、キャリアアカウンセラーが支援します
 日 1月18日(水) 18時～20時(1人40分以内)

定 3人 申し込み順
 申 1月4日(水)から電話で 男女平等参画推進センター 電(32)3544 ※無料託児(1歳～中学生 1月11日(水)までに要予約)

女性のエンパワメント講座

日 1月18日(水) 介護と相続・任意後見制度について
 1月25日(水) 残された人が困らない生前整理と遺品整理について
 いずれも10時～12時



みんなで楽しく料理をする
 日 1月27日(金) 19時～21時30分

対 22歳～38歳の方
 定 男性3千円、女性2千円
 開講日納入
 持 エプロン、三角巾、ハンドタオル

申 前日までに
 所 詳 COCOTOMA 電(33)1534

若者サポートステーションからのお知らせ


就職活動に関する無料相談
 日 1月18日(水) 14時～15時30分
 日 1月11日(水) 10時～11時30分
 日 1月11日(水) 10時～11時30分
 日 1月11日(水) 10時～11時30分

就活応援セミナー

日 1月11日(水) 10時～11時30分
 定 8人 申し込み順

対 15歳～39歳
 申 前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 電(82)7141
 詳 工業労政課 電(32)6432

～移動図書館車～
とまちょップ図書館号を利用しよう!
 とまちょップ図書館号は市内25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。気軽にご利用ください
 詳 中央図書館 電(35)0511



時 ※各講座1つのみの受講も可
 対 市内に在住・在学・勤務する女性
 定 30人 申し込み順
 所 申 1月4日(水)から直接または電話、ファクス、HPで 男女平等参画推進センター 電(32)3544 ファクス(37)2223
 ※無料託児(1歳～中学生 1月10日(火)までに要予約)

輝く女性たち!!
ヨガでリフレッシュ

日 1月23日～2月20日 毎月曜日 計5回
 10時～11時30分
 対 市内に在住・在



学・勤務する女性
 定 千240円 ※納入方法は受講決定時にお知らせ
 定 20人 抽選
 持 ヨガマットまたは大きなバスタオル、タオル、飲み水
 所 申 1月12日(水)までに直接または往復はがき(消印有効)、または往復はがきの場合(1枚につき1名) 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、無料託児(1歳～中学生)希望の方はお子さんの名前(ふりがな)、生年月日、返信用表面に住所、氏名を記入し 千053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター 電(32)3544

COCOTOMA

キッズプリンセス体験
 衣装の中から3着選んで、デコレーションされたお部屋で写真撮影。デザートプレート付き。千円追加でヘアメイク付き(完全予約制)

日 1月5日(水)、6日(木)、10日(火)～13日(金)、16日(月) 10時～16時

対 2歳～8歳の子ども
 定 各6人 申し込み順
 定 2千円 当日納入

申 前日までに
 COCOTOMAMA(コト「ママ」)
 親子で楽しくバルーンアートで遊ぼう
 日 1月11日(水) 10時～12時

対 小・中学生
 定 千円 当日納入
 申 前日までに

デザートビュッフェ
 デザート、ドリンクの食べ飲み放題。一部フードもあり
 日 1月26日(水) 13時から、15時から

定 千800円 当日納入
 申 各15人 申し込み順
 申 前日までに

友達・恋人つくろう!」料理合コン

みんなで楽しく料理をする
 日 1月27日(金) 19時～21時30分
 対 22歳～38歳の方
 定 男性3千円、女性2千円
 開講日納入
 持 エプロン、三角巾、ハンドタオル
 申 前日までに
 所 詳 COCOTOMA 電(33)1534

若者サポートステーションからのお知らせ
 就職活動に関する無料相談
 日 1月18日(水) 14時～15時30分
 日 1月11日(水) 10時～11時30分
 日 1月11日(水) 10時～11時30分

就活応援セミナー
 日 1月11日(水) 10時～11時30分
 定 8人 申し込み順

対 15歳～39歳
 申 前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 電(82)7141
 詳 工業労政課 電(32)6432

広告

広告



催し・講座

世界湿地の日 記念イベント

■湿地クイズラリー
館内に設置したクイズに挑戦
日 2月1日(水)〜28日(火)
所 詳 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電 (58)2231

まちなかイベント

①冬休み「子どものためのス
イツ教室」自分で作ろう！
バレンタインスイーツ
お菓子作り 有川美紀
子さん指導の下で体験
日 1月10日(火) 14時〜16時
対 小学生
料 500円 当日納入
定 20人 申し込み順
持 エプロン、マスク、三角巾
②ニユーイヤークンサート
バイオリン、フルート、ピア
ノによる新年コンサート
日 1月13日(金) 18時〜19時
③読み聞かせ絵本「みみちや
ん絵本サロン」
日 1月25日(水) 10時〜15時
所 とましん本店

①1月6日(金)までにとま
しん本・支店窓口で ②電話
でとましんパートナーズ 電
(56)5026
詳 まちづくり推進課 電 (32)6
062

勇武津資料館

■ふるさと歴史講座「明治期
における勇払」〜開墾のあけ
ほの〜

明治期に北海道で初めて米作
りを成功させ、勇払、島松で
従事した中山久蔵の事績な
ど、農業に関する歴史を古文
書などから辿る
日 1月21日(土) 14時〜15時30
分
対 中学生以上

■生活体験教室「くん製づく
りに挑戦」
日 1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 詳 勇武津資料館 電 (56)0
201

スポーツ

平成29年度 学校ス ポーツ開放の利用団 体登録について

学校施設(全小学校23校、植
苗中・山なみ分校)のスポー
ツ開放を利用希望の団体は、
登録が必要です

■登録 ●少年団(小・中学
生の団体) 1月18日(水)〜20
日(金)に、利用を希望する学校
に、団体名、代表者名、連絡
先、希望の曜日・時間を連絡し
利用決定後に登録 ●一般チー
ム 1月27日(金)
の利用枠を確認し登録 いず
れも2月1日(水)〜9日(木)に生
涯学習課へ

登録書配布総合・日吉・川沿
公園体育館または生涯学習課
(HPからダウンロード)※
登録できる学校は1校とし、
重複は不可

第51回とまこまいスケートまつり 第30回苫小牧テビッコ スケート競技会

日 2月4日(土) 9時30分〜12
時30分 ※受け付け 8時50
分から
所 ハイランドスポーツセンター
1屋外リンク

■未就学児(市外からも可)
種目 ●年長の部(男子・女子)
11歳以下(男子・女子) 11歳以下
下の部(男子・女子) 11歳以下
タイムレース ※1人で何も
つかまらずに滑ることができ
る方 ●幼稚園交流対抗リレー
11歳以下(年中2人、年長
2人)で同一幼稚園から2チ
ームまで出場可 ※全体の出
場チーム数が多い場合は、1
チームに限る。100m 2人、
200m 2人によるタイムレ
ース

■登録 ●少年団(小・中学
生の団体) 1月18日(水)〜20
日(金)に、利用を希望する学校
に、団体名、代表者名、連絡
先、希望の曜日・時間を連絡し
利用決定後に登録 ●一般チー
ム 1月27日(金)
の利用枠を確認し登録 いず
れも2月1日(水)〜9日(木)に生
涯学習課へ

登録書配布総合・日吉・川沿
公園体育館または生涯学習課
(HPからダウンロード)※
登録できる学校は1校とし、
重複は不可

登録書配布総合・日吉・川沿
公園体育館または生涯学習課
(HPからダウンロード)※
登録できる学校は1校とし、
重複は不可

総合体育館

①初心者テニス教室
日 2月3日〜3月24日 毎週
金曜日 計6回 いずれも19
時〜20時30分 ※2月10日、
3月3日を除く
対 18歳以上(高校生不可)
料 2千500円 当日納入
定 15人 申し込み順

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況 (1月1日〜12月4日)

発生件数 406件 (前年比51件減)
死者 6人 (前年比2人減)
傷者 486人 (前年比55人減)

①1月4日(水)〜31日(火)に直接
または電話、HPで
②運動神経UP!キッズコー
ディネーショントレーニング
日 2月4日〜3月4日 毎週
土曜日 計4回 ※2月11日
を除く ●小学1〜3年生 13
時〜14時 ●小学4〜6年生 1
4時15分〜15時15分
料 千500円 当日納入
定 各30人 申し込み順
申 1月5日(水)〜31日(火)に直接
または電話、HPで



ふくし大作戦!! 2016

〜あなたのまごころに そっと ずっと ギョツと〜

総合福祉課 電(32)6354

ふくしの写真展

とき 1月25日(水)〜
2月8日(水)
ところ 市役所2階
市民ギャラリー

「ふくし大作戦!!2016」では、
まち全体に「ふくしの心」を
広めるさまざまな取り組みを行
ってきました。これまでの活動模
様を収めた写真を展示しますの
で、ぜひご覧ください。そして、
いま一度、「ふくし」について
考えてみませんか?

アイススレッジホッケー教室

とき 2月18日(土) 10時〜12時
ところ 新とまわスケートセンター
対象 下肢障がい者、
中学生以上の一般参加者
申し込み 2月6日(月)までに電話で
発達支援課 電(34)5821
定員 20人 申し込み順



発達支援課 澤田美樹

先月、苫小牧で
世界大会が開催
されました!!

スケートの刃を2枚付けた「スレッジ」と呼ばれる専用の
「そり」に乗り、左右の手にスティックを1本ずつ持ってプ
レーします。アイスホッケーと同様にボディチェックが認
められており、「氷上の格闘技」と呼ばれるほど非常に激し
いスポーツです。この機会にぜひ、体験してみませんか?

ふくし スポーツ

つながろう スポーツ大作戦

〜人と人、苫小牧の未来、次世代を担うこどもたちへ〜

今月は2018年平昌オリンピックの出場権獲得を懸けた、女子アイスホッケー最終予選につ
いてのお知らせです。出場権獲得は1位の国のみ。ぜひ会場に足を運びスマイルジャパンを
応援しましょう!来場者には200とまチョップポイントをプレゼント!

第23回オリンピック冬季競技大会 (2018 / 平昌) 2017女子アイスホッケー最終予選グループD

2月9日(水) 18時 オーストリア vs 日本
11日(金) 18時 日本 vs 三次予選通過国
12日(土) 18時 日本 vs ドイツ

ところ 白鳥王子アイスアリーナ

参加国 日本……………世界ランキング7位
ドイツ……………世界ランキング8位
オーストリア…世界ランキング11位
三次予選通過国

チケット価格・ 販売場所	席 種	前売り	当 日
ローチケHMV (ローソンチケット)	自由席	1,300円	1,500円
	指定席	1,800円	2,000円

※中学生以下無料



第23回オリンピック冬季競技大会
女子アイスホッケー最終予選
29th 212sun

つながろう! スポーツと人

スマイルジャパンのキャプテン大澤選手から、大会への意気込みと皆さんへのメッセ
ージをいただきました。

最終予選を地元苫小牧
で開催することができ、
うれしく思います。全員
でスマイルジャパンらし
い試合をし、出場権を獲
得したいと思います。皆
さんからの声援をパワー
に変えて戦うので、会場
での応援をよろしくお願
いします!



女子アイスホッケー日本代表
おおさわ
主将 大澤ちほ選手



詳 スポーツ推進室
電(34)9601

アイコンの見方 [詳細](#) [電話番号](#)

広がる使い道 マイナンバーカード

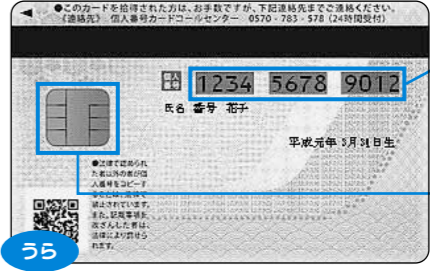
▶ [詳細](#) 住民課 (マイナンバーナビダイヤル) ☎ 0570(00)5501
マイナンバー主幹 ☎ (32)6492

マイナンバーカードの申請はお済みですか？

マイナンバーカードは身分証明書にもなる顔写真付きのカードです。市では6月からICチップの機能を使って、全国のコンビニで住民票などを取得できるコンビニ交付サービスが始まるなど、便利な機能が増えていきます



顔写真付きのおもて面は、身分証明書に



マイナンバーは、社会保障・税・災害対策の行政手続きに

ICチップには、プライバシー性の高い個人情報は記録されません

【交付手数料】
初回の交付に限り無料
【カードの有効期限】
20歳以上は原則10年
20歳未満は原則5年

●マイナンバーカードがあれば…

アルバイトや就職の際に、職場に提出するマイナンバーと、本人確認がカード1枚でできます



免許証などと同様に、身分証明書として使えます



住民票、印鑑登録証明書、戸籍証明書、課税証明書を全国のコンビニで取得できます(6月から)



7月から始まる「マイナポータル※」が利用できます



●マイナンバーカードはどうしたらもらえるの？(詳しい申請方法は住民課へお問い合わせください)

- 1 郵送で申請………通知カードと同封の個人番号カード交付申請書に必要事項を記入の上、顔写真を貼付して郵送します
- 2 市役所で申請………顔写真・身分証明書・通知カードを用意して、市役所に申請書を提出します
※のぞみ出張所や勇払出張所でも申請を受け付けています
- 3 パソコンで申請………デジタルカメラで顔写真を撮影して、専用サイト(マイナンバーカード総合サイト)で申請します
- 4 スマートフォンで申請………スマートフォンで顔写真を撮影して、個人番号カード交付申請書のQRコードを読み込んで申請します

パソコン・スマートフォン申請には、個人番号カード交付申請書に記載された申請書IDが必要です



申請から約1カ月で市役所から交付のお知らせが届きます。早めの受け取りをお願いします

※マイナポータルって何ができるの？(詳しい機能は今後の広報とまこまいなどでお知らせします)

- ✓ **マイナンバーを使った個人情報のやりとり履歴表示機能**
あなたの個人情報を行政機関同士がやりとりした履歴を確認することができます
- ✓ **お知らせ情報受信機能**
行政機関などから配信されるお知らせ情報を受信することができます
- ✓ **行政サービスの検索と電子申請機能**
行政サービスの検索ができたり、インターネット申請・決済機能などを利用することができます
- ✓ **あなたの情報表示機能**
行政機関が持っているあなたの個人情報を確認することができます

マイナンバーカードでログインしてね!



11月末の人口と世帯
総数 ▶ 173,150人 (対前月比: 86人減)
男性 ▶ 84,403人
女性 ▶ 88,747人
世帯数 ▶ 87,336世帯

とまこまい日記 Tomakomai Happy Diary



なかむら はるとくん おがわ しゅんぺいくん あさだ ここみちゃん

明日から取り組める認知症予防

市民活動センターで、65歳以上の方を対象に「介護予防講演会」が行われました。認知症ケア専門士の長谷川先生は、脳の活性化に効果的な運動実践を交えながら、認知症について分かりやすく話してくれました。



11月28日(月)

パラリンピックの舞台へもう一度!

「2016IPCアイススレッジホッケー世界選手権Bプール」が開催され、参加4カ国による熱い戦いが繰り広げられました。上半身を上手に使い、激しくぶつかり合う選手たちに、多くの観客が声援を送りました。準優勝の好成績で平昌パラリンピック最終予選出場権を獲得した日本代表選手の皆さん、おめでとうございます!



11月29日(火)~12月3日(土)

編集後記

明けましておめでとうございます。これからも親しみやすく読みやすい広報紙を作っていきますので、皆さん読んでください。来月号もちょっとしたしかげがありますよ(吉)

今年も氷都ならではの行事が盛りだくさんですね。年末年始の暴飲暴食で立派に育った脂肪と決別するために、全力で取材に打ち込みます(植)

新春対談での司会進行、とても緊張しました…!でも、本当に良い経験になったと思います。この経験を糧にこれからも広報づくりを進めていきます(志)

もちつき取材でしみず保育園に行ってきました。つきたてのおもちの感触を楽しみながら、うれしそうに頬張っている子どもたちはとってもかわいらしかったです(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

