



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

# とまこまい

2017  
**6**  
月号

今月の「クローズアップ」は、  
マイナンバーカードがあれば  
コンビニで住民票などが  
取れる！  
ですよ！



特集

- 男女平等参画について考える  
日本女性会議2017とまこまい  
大会開催に向けて
- 生活習慣病を予防しよう！



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



広報とまこまい 平成29年6月1日発行 第1771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

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。  
[www.hokkaido-ebooks.jp](http://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)



広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいでPRしてみませんか？  
申し込みは下記の広告代理店へご連絡ください。(金額は税込み)

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

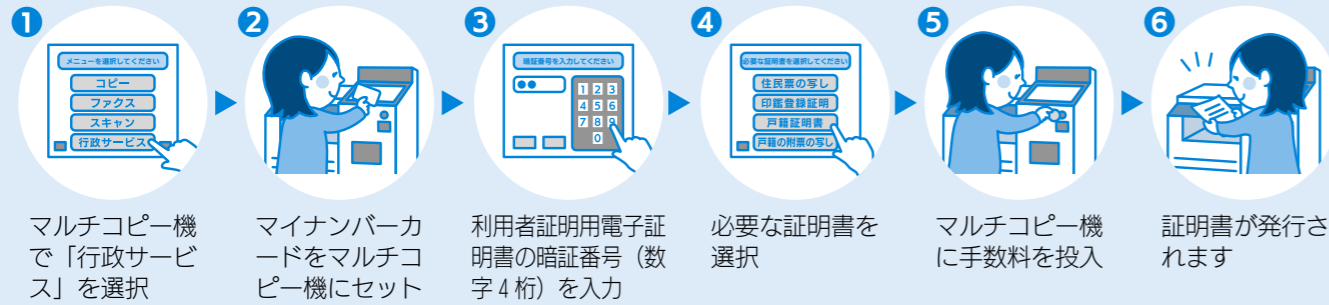
株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 TEL0144(36)7751

印刷／榎須田製版



● コンビニ交付操作手順 ●

※店舗により順番が異なることがあります



Q&A

- Q1** 住基カードでもコンビニで証明書は取得できますか？  
できません。住基カードや通知カード、印鑑登録証などではご利用できません
- Q2** 欲しい内容が書いてなかったから交換（返金）してもらえますか？  
コンビニで取得した証明書は誤って取得した場合でも交換、差し替え、返金はできませんので、内容をよくご確認の上ご利用ください
- Q3** 転居届などの届出内容はコンビニで取る証明書にいつ記載されますか？  
住所異動や戸籍の届出内容が記載されるまで数日かかります。時間外や他市町村に出した届出内容はさらに記載が遅れますので、一度お問い合わせください
- Q4** 利用者証明用電子証明書の暗証番号を忘れてしまった  
暗証番号の再設定が必要です。ご本人がマイナンバーカードを持参し、住民課窓口または各出張所へおこしください。また、暗証番号を3回間違えてロックがかかった場合も同様です（土・日曜日、祝日は対応できません）

ぜひ  
ご参加  
ください！

●取得できる証明書／手数料／証明内容

窓口よりも50円安い！  
(戸籍謄本・抄本は除く)

取得できる証明書	手数料	証明内容
住民票の写し	250円	▶ 苫小牧市に住民登録がある本人および同一世帯の方の分 ▶ 住民票コードやマイナンバーは記載できません
印鑑登録証明書	250円	▶ 苫小牧市に印鑑登録している本人の分
課税証明書 (市・道民税)	250円	▶ 苫小牧市に平成29年1月1日時点で住民登録があり、所得情報がある方（収入がなくても収入申告をされている方など）の分 ▶ 本人の現年度分
戸籍謄本・抄本*	450円	▶ 苫小牧市に本籍がある本人および同一戸籍の方の分 ▶ 現在の戸籍のみ（除籍・改製原は発行できません）
戸籍の附票の写し*	250円	▶ 苫小牧市に本籍がある本人および同一戸籍の方の分 ▶ 附票は平成18年7月15日以降または婚姻届など現在の戸籍が編成されてからの住所履歴が記載されます

※本籍が苫小牧市にあり、住民登録が苫小牧市にない方は初回のみマルチコピー機かパソコンで利用者登録が必要です。登録完了には数日かかります（店舗により対応できない場合がありますのでご注意ください）

オープニングセレモニーを開催します！

☑ 6月12日(月) 10時 所 セブン-イレブン苫小牧表町店  
☑ とまチョップ・マイナちゃん・マイキーくんも来る！  
セレモニー参加者全員にマイナちゃん特製グッズプレゼント！



6月12日(月)  
スタート

コンビニで住民票などが取れる！

マイナンバーカードがあれば



詳 住民課 ☎(32)6294  
詳 税制課 ☎(32)6266  
(課税証明書に関すること)

6月12日(月) からマイナンバーカードを利用して、全国のコンビニにあるマルチコピー機で、住民票などの各種証明書が取得できるようになります

- いつでも**  
早朝から夜間、土・日曜日、祝日も利用できる！
- どこでも**  
自宅や職場、学校近くのコンビニで！出張や旅行中でも取れる！
- かんたんに**  
申請書の記入不要！ATMのような簡単操作！

**利用に必要なもの**  
マイナンバーカード（個人番号カード）※利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字4桁）の入力が必要です。マイナンバーカードの申請方法については住民課 ☎(32)6629へ

**利用時間**  
6時30分～23時  
(12月29日～1月3日を除く)

**利用できる全国のコンビニ**

- セブン-イレブン ●ファミリーマート ●ローソン
- セイコーマート ●サークルKサンクス など

※市役所1階ロビーのマルチコピー機でも利用できます！（市役所開庁時間内）

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80%以上の再生紙を使用し、環境に配慮しています。

Fontworks UD Font R280 VEGETABLE OIL INK

アイコンの見方

☑ とき 所 ところ 内 内容  
詳 詳細 ☎ 電話番号

この日の日に先駆けて、COCOTOMAでも縁日が開催されました。会場では製作体験で巨大こいのぼり作り！模造紙で作った大きなこいのぼりに子どもたちは自分の手形を豪快に押ししていました。他にもミニチュア屋台やステージイベントなどのたくさん催しが行われていました。



表紙から  
1ページも縁日

- 27 ページ ほか  
みんなのひろば  
とまこまい日記／編集後記
- 26 ページ  
市政トピックス  
児童センターに遊びに来ま  
せんか ほか
- 25 ページ  
ふくし大作戦!!!2017  
とまチョップポイントガ  
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
- 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  
健康教室／健康相談 ほか
- 8 ページ  
新しい苫小牧市総合計画  
ほか
- 6 ページ  
特集Ⅱ  
生活習慣病を予防しよう！
- 4 ページ  
特集Ⅰ  
日本女性会議2017とま  
こまい 大会開催に向けて
- 2 ページ  
クローズアップ  
コンビニで住民票などが取  
れる！



2017  
6  
©2011 苫小牧市



14日  
9:30

分科会

11の課題ごとに、シンポジウムやパネルディスカッション、ワークショップを行います。  
(内容は変更になる場合があります)

① DV	シンポジウム デートDV予防教育の実践 ～大切なあなたと作る心地よい関係～	⑦ 平和	シンポジウム 若者から語り始める平和と未来 ～つながり、共感、一緒に考え、それぞれの一歩を～
② 災害	ワークショップ 災害時に生きる私たちの「生き方」 ～「防災女子」は避難所を救う！～	⑧ ダイバーシティ <sup>※1</sup>	シンポジウム 「働いて生きる」 ～障がい者雇用の観点から～
③ 人権	シンポジウム アイヌ民族の過去といま、そして未来	⑨ 教育	パネルディスカッション 今、個性を認め、未来を育む 教育とは何か？～子どもたちの夢をつなぐミッション～
④ ワークライフ バランス <sup>※1</sup>	シンポジウム 中小企業こそワークライフバランスの 実践者だ！～実態調査を通して見えた地域の未来～	⑩ 健康と食育	パネルディスカッション まだ間に合う！今の大人に食育 を！～将来を担う子どもたちへ…現代社会の健康を考える～
⑤ 貧困	シンポジウム 子どもの貧困～貧困に悩む子どもたち 皆でなくそう貧困の連鎖を～	⑪ 日本の「男女」よ 幸せになろう	ワークショップ 平等社会をめざす つながろう 夢 は必ずかなう
⑥ 高齢者の生きがい	シンポジウム 「自分のために地域のためにできること」 ～つながろう あなたも わたしも～	会場	①⑨⑩グランドホテルニュー王子 ②苫小牧東小学校 ③美術博物館 ④⑪市 民会館 ⑤アイビー・プラザ ⑥市民活動センター ⑦文化会館 ⑧市役所 ※1 仕事と生活の調和 ※2 多様な働き方

14日  
13:00

特別講演

講師 たかはし よしお  
**高橋 義男** 氏  
とまこまい脳神経外科  
小児脳神経外科部長・副院長



昨年11月のプレ大会でも講演  
していただいた小児脳神経外科  
医の高橋義男氏に再び講演をし  
ていただきます。

14日  
14:30

記念シンポジウム

『とまこまい発 男女平等参画社会を語る  
～輝くオールとまこまい  
“市民・団体の力+企業の力+行政の力”～』



コーディネーター  
**神田 道子** 氏  
東洋大学名誉教授

シンポジスト  
たかはし まさこ  
**高橋 雅子** 氏  
日本女性会議2017とまこまい  
実行委員長

出光興産株式会社  
**岩倉 博文** 氏  
苫小牧埠頭株式会社

いわくら ひろふみ  
**岩倉 博文** 氏  
苫小牧市長

13日  
13:30

特別揮毫・講演

講師 かなざわ やすこ  
**金澤 泰子** 氏 (写真左)  
東京芸術大学評議員  
日本福祉大学客員教授  
かなざわ しょうこ  
**金澤 翔子** 氏 (写真右)  
書家



昨年11月のプレ大会でも講演していただいた金  
澤泰子氏と、娘の金澤翔子氏をお迎えし、揮毫の  
披露、講演をしていただきます。

13日  
15:30

記念講演

講師 わたなべ  
**渡辺 えり** 氏  
劇作家・演出家・女優



テレビや映画、舞台などで  
活躍の渡辺えり氏を講師とし  
てお招きし、講演をしていた  
だきます。

男女共同参画週間  
「男で〇、女で〇、共同作業で〇」

内閣府では、毎年6月23日～29日の1  
週間を「男女共同参画週間」としていま  
す。本市ではイオンモール苫小牧で、日  
本女性会議や身近にある男女平等参画な  
どを題材にパネル展を開催します。

プレ大会から本大会へ  
昨年11月に「ちがいはかけがえの  
ない個性！誰かがしあわせになれ  
る社会を目指して」と題して、日  
本女性会議2017とまこまいのプ  
レ大会を開催し、約千200人の方が参  
加しました。  
大会アンケートの調査結果では、  
88%の方が「大変満足」「満足」と  
の回答でした。また、「日本女性会  
議2017とまこまいに参加したい  
と思いますか」という質問には「参  
加したいと思う」「都合が合えば参  
加したい」と答えた方が91%でした。  
その他たくさんのご意見、ご感想を  
いただきました。  
日本女性会議を契機に、全ての人が  
世代や性別を超え、自らの個性や  
能力を十分に発揮できる社会を目指  
していきましょ！



男女平等参画について考える  
**日本女性会議  
2017とまこまい  
大会開催に向けて**

詳 実行委員会事務局 (男女平等参画課内) TEL (84) 4052

日本女性会議は、男女平等参画社会の実現に向けた課題の解決策を探り、参加者間の交流促進  
やネットワーク化を図ることを目的に開催されており、今年の苫小牧大会で34回目を迎えます。  
今回の特集では、10月13日(金)～15日(日)に開催される大会の概要などについてご紹介します！

大会  
テーマ **北の大地で語ろう これからの未来の一步を**

大会スケジュール

10月14日(土)	10月13日(金)
9:30 分科会	13:00 開会式
12:30 アトラクション	13:30 特別揮毫・講演
13:00 特別講演	15:00 基調報告
14:10 分科会報告	15:30 記念講演
14:30 記念シンポジウム	18:00 交流会
16:00 閉会式	

15日(日)は希望者のみエクスカーション (体験型研修)を行います。

「日本女性会議2017とまこまい」  
大会参加者募集

- 開催場所** 市民会館、文化会館、グランドホテルニュー王子  
ほか
- 参加費** 大会のみ………3,500円 大会と交流会……8,500円  
※15日は別途参加料が必要
- 申込手順** **6月15日(休)** ①日本女性会議2017  
とまこまい大会で  
②郵送 (消印有効)  
またはファクスで
- 8月31日(休)**
- 9月15日(金)** までに参加費などをお振り込みください
- 9月29日(金)** までに参加証などをお送りします
- 申し込み** ㈱JTB北海道札幌法人事業部大会オペレーショ  
ンセンター  
TEL 011(221)4800 FAX 011(222)5102  
※受付時間 9時30分～17時 (土・日曜日、祝日を除く)
- お問い合わせ  
詳細** 実行委員会事務局 (男女平等参画課内)  
TEL (84)4052 FAX (33)0474

ボランティアスタッフを募集しています。  
全国から来る参加者を一緒におもてなしませんか？  
※詳細は実行委員会事務局へ

大会に関するさまざまな情報を  
発信しています！

日本女性会議2017とまこまい 検索



公式  
Face  
book



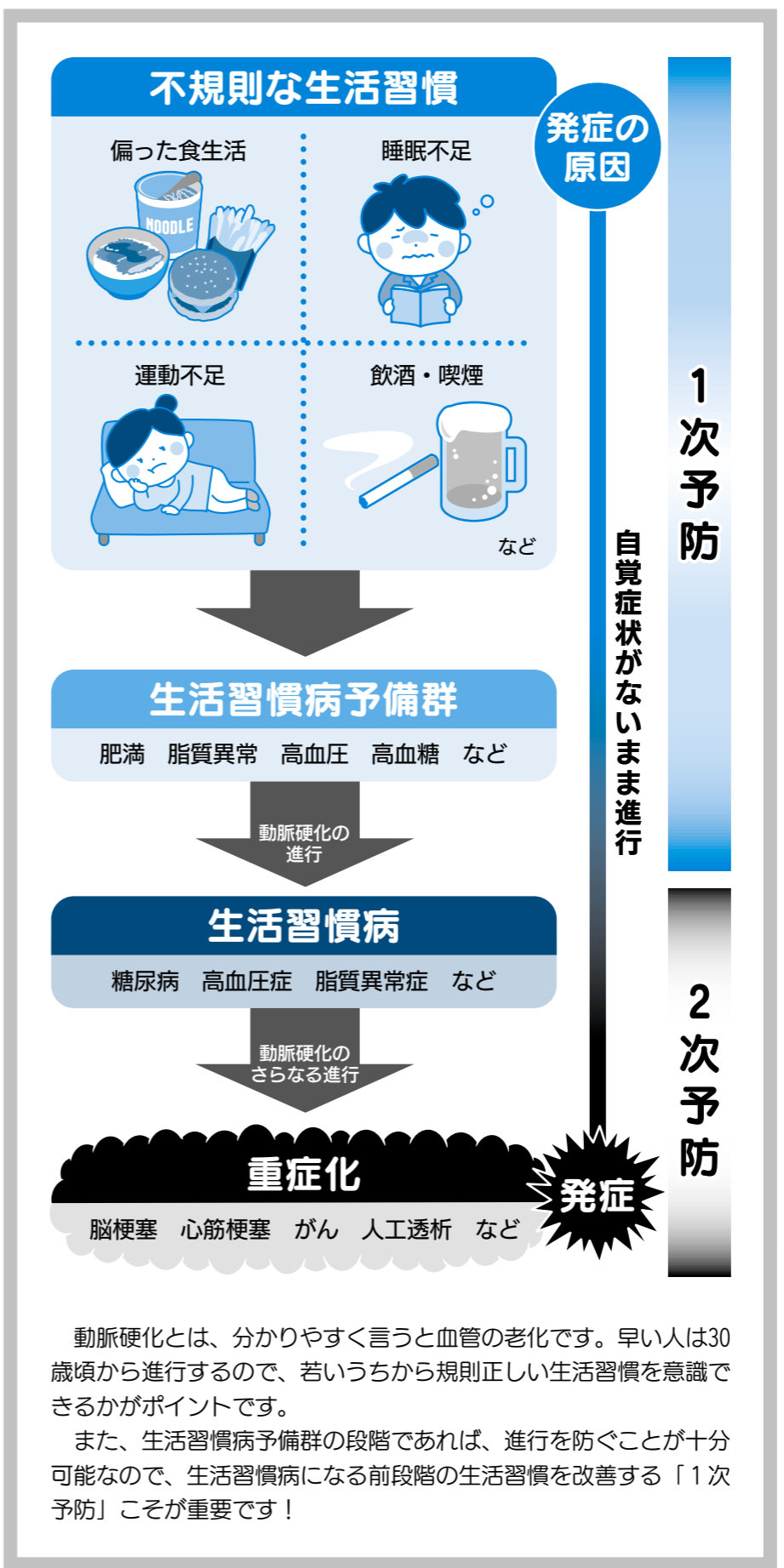
公式  
HP



# 生活習慣病を予防しよう！

偏った食生活・運動不足・睡眠不足・飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めています。自覚症状がないからといって治療せずに放置しておく、動脈硬化が進み命に関わる病気を引き起こすこともありま。生活習慣病は、健康診査を受けて自身の健康状態を知り、生活習慣を改善することで予防できます。皆さんも、今日から実践してみませんか？

## 生活習慣病のメカニズム



動脈硬化とは、分かりやすく言うと血管の老化です。早い人は30歳頃から進行するので、若いうちから規則正しい生活習慣を意識できるかがポイントです。また、生活習慣病予備群の段階であれば、進行を防ぐことが十分可能なので、生活習慣病になる前段階の生活習慣を改善する「1次予防」こそが重要です！

## 生活習慣病を予防するために

### 1 規則正しい食生活を心掛ける

- ☑ 食品をバランス良く取りましょう
  - ☑ 野菜の摂取量を増やしましょう
  - ☑ 食事は腹八分目を心掛けましょう
  - ☑ 水分は1日最低1リットル以上取りましょう
  - ☑ 糖類・塩分の摂取は控えめに
- ※飲酒はほどほどに！体のために禁煙を！

### 2 運動習慣を身に付ける

適度な運動を行うことで、血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなり、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。まずは今より10分体を動かす時間を増やすことから始め、最終的に1日30分を目標にしてみましょう。

運動が苦手な方はまず、自宅でも気軽に行えるストレッチから始めるのがお勧めです。



### 3 特定健診（健康診査）を受ける

生活習慣病は、**自覚症状がないまま進行する**ため、対応が遅れがちになります。「まだまだ元気だから大丈夫」「体に不調があるわけじゃないから…」などと自己判断をして健康診査を遠ざけていませんか？健康診査は今の自分の健康状態を知るチャンスです！

### 特定健診（健康診査）のご案内

対 国民健康保険に加入している40～74歳の方  
※対象の方へオレンジ色の封筒で無料の受診券、健診実施機関一覧、検査内容などの書類を送付しています

**実施期間** 平成30年1月末まで

**無料** 国保課 (32)6425

75歳以上の後期高齢者の方も無料で受診できます  
高年齢者医療課 (32)6414

**主な検査内容**  
身体計測など…身長、体重、腹囲、血圧  
血液検査…脂質、肝機能、血糖、腎機能  
尿検査…尿たんぱく、尿糖

**分かること**  
●血管の老化など、動脈硬化の危険因子 ●糖尿病  
●高血圧症 ●脂質異常症 ●腎機能障害 ●肝機能障害  
健康診査は生活習慣病の早期発見に役立ちます。**毎年必ず**受診しましょう！

かんたん健康レシピや一週間の健康ストレッチメニューなどを掲載した、「健康応援BOOK」を国保課（市役所1階10番窓口）で配布しています。

生活習慣病は、毎日の生活習慣の積み重ねによって発症リスクが大きく変わります。さまざまな方法で生活習慣病を予防し、健康な未来への道を選びましょう！

国保課 須藤夏菜子



国保課 (32) 6425



# 市政トピックス

## 平成29・30年度市職員および港管理組合職員の募集

①～⑨市職員 ⑩港管理組合職員 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください ▶ [詳](#)行政監理室 [電](#)(32)6182

募集職種	募集人数	受験資格	※各職種とも、全ての要件を満たす方
<b>■福祉の部</b>			
①事務職	3人程度	1 学校教育法による高等学校以上を卒業した方（これらと同等の資格があると認められる方） 2 昭和33年4月2日～平成4年4月1日に生まれた方 3 社会福祉士又は精神保健福祉士の登録を受けており、社会福祉事業を営む社会福祉法人又は医療法人等において勤務経験が1年以上ある方	
<b>■社会人の部</b>			
②事務職	3人程度	1 学校教育法による高等学校以上を卒業した方（これらと同等の資格があると認められる方） 2 昭和33年4月2日以降に生まれた方 3 平成22年6月1日～平成29年5月31日の期間において民間企業等における職務経験を5年以上有する方* 4 ③については、土木に関連する職務経験があること ※民間企業等における職務経験には、会社員、公務員（嘱託職員・臨時職員を含む）、団体職員、自営業者等として、週30時間以上の勤務を1年以上継続した期間を算入し、当該期間が複数ある場合は通算	
③技術職(土木)	若干名		
<b>■大学卒の部</b>			
④事務職	10人程度	1 学校教育法による大学以上を卒業した方又は平成30年3月に卒業見込みの方（これらと同等の資格があると認められる方） 2 昭和63年4月2日以降に生まれた方 3 ⑤については、土木に係る学科を専攻していること	
⑤技術職(土木)	若干名		
<b>■短大卒の部</b>			
⑥技術職(土木)	若干名	1 学校教育法による短期大学（高等専門学校を含みますが、専修学校、各種学校などは含みません）を卒業した方又は平成30年3月に卒業見込みの方（大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含みますが、大学卒の部に該当する方を除きます） 2 昭和63年4月2日以降に生まれた方 3 土木に係る学科を専攻していること	
<b>■身体に障がいのある方</b>			
⑦事務職	若干名	1 学校教育法による高等学校以上を卒業した方又は平成30年3月に卒業見込みの方（これらと同等の資格があると認められる方） 2 昭和33年4月2日以降に生まれた方 3 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳（1～6級）の交付を受けている方 4 自力で通勤ができ、介助（者）なしで事務職としての職務遂行が可能なる方 5 活字印刷の出題及び口頭による面接試験に対応できる方	
<b>■資格・免許職の部</b>			
⑧言語聴覚士	若干名	1 言語聴覚士の免許を有する方又は平成30年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和33年4月2日以降に生まれた方	
⑨保健師	若干名	1 保健師の免許を有する方又は平成30年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和33年4月2日以降に生まれた方	
<b>■港管理組合の部</b> <a href="#">上記の③⑤⑥と併願可能</a>			
⑩技術職(土木)	若干名	上記③⑤⑥の受験資格いずれかを満たす方	

○技術職(土木)については、③⑤⑥合わせて5人程度 ○事務職(短大卒)、高校卒については秋ごろに実施予定です ○□に職員採用PR動画を掲載していますので、ご覧ください

採用予定 平成29年10月1日または平成30年4月1日 [申込期間・方法](#) 6月1日(休)～16日(金)に必要提出書類を持参または郵送（消印有効） [提出書類](#) 試験案内またはHPで [試験案内の入手方法](#) 行政監理室（HPでダウンロード可）または郵送で請求。郵送の場合はA4判の書類が入る封筒（宛て名記載）に140円切手を貼付したものを同封 [申込先・詳細](#) 〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 [第1次試験日・会場](#) 7月23日(日) 苫小牧駒澤大学（予定） [試験科目](#) 全ての職種でSPI3を実施（⑩のみ専門試験あり）

## ご当地キャラふれんどフェスティバルinとまこまいボランティアスタッフ募集



▶ [詳](#)実行委員会事務局（まちづくり推進課内） [電](#)(32)6062

[日](#) 7月8日(出)、9日(回) 7時30分～17時 ※仕事内容により変動あり [所](#)出光カルチャーパーク、総合体育館 [対](#)高校生以上 [仕事内容](#) 駐車場整理、会場警備、ご当地キャラクター案内、来場者案内、イベント補助、ブース出店者補助など ※1日のみでも可。仕事内容は選択できません [定](#)180人程度 抽選 [申](#)まちづくり推進課（HPでダウンロード可）、COCOTOMA、中央図書館、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、市民活動センター、高齢者福祉センター、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を6月16日(金)までに直接または郵送（必着）、ファクスで [FAX](#)(32)3808

## 平成29年度及び30年度競争入札参加資格審査申請（追加登録）の受け付け

▶ [詳](#)契約課 [電](#)(32)6216

市が行う工事または製造の請負、物件の買入その他の契約に係る競争入札参加資格審査申請を受け付けます [資格要件](#) 市税、消費税、地方消費税の未納がない ①建設工事＝平成27年12月2日以降の「経営事項審査」を受け、希望する工種の平均完成工事高がある ②土木設計 ③建築設計 ④測量 ⑤地質調査 ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他 ※②～⑧は、必要な許可や免許、登録などがあること ①～⑤は、平成29年6月1日現在で申請を希望する業種の許可または登録を受けてから1年以上その事業を営んでいること ⑥～⑧は、平成29年6月1日現在で1年以上営業していること ②～⑦は、決算書に希望する業種の業務高があること [申](#)契約課（HPでダウンロード可）で配布の申請書類を、6月5日(月)～15日(休)に直接

## 新しい苫小牧市総合計画 ～策定を進めています～

▶ [詳](#)政策推進課 [電](#)(32)6039

市では、現在の総合計画が平成29年度に終わることから、これに続く新しい総合計画づくりを進めています。総合計画の策定に当たって、これまでに市民アンケートなどを実施したほか、市民懇話会を設置し、皆さんから意見・提案をいただきました。これからも市民の皆さんの意見をできるだけ反映させ、よりよい計画にしていきたいと思います。今後、基本構想と基本計画の素案をとりまとめ、市民の皆さんから意見を募集（パブリックコメント）しますので、ぜひご意見をお寄せください（実施時期については、市役所だよりなどで別途お知らせします）

### ■総合計画とは

これからの苫小牧をどのようなまちにしていけるのかという、まちづくりの方向性や基本的な考え方を示す、苫小牧にとって一番大切な計画です。総合計画は「基本構想」・「基本計画」・「実施計画」の3つから構成されます

#### 基本構想とは

基本構想は、社会経済情勢の変化を見据え、長期的な視点で本市が目指すべき「理想の都市像」を示すとともに、その実現に向けた「まちづくりの目標」と「方針」を定めます

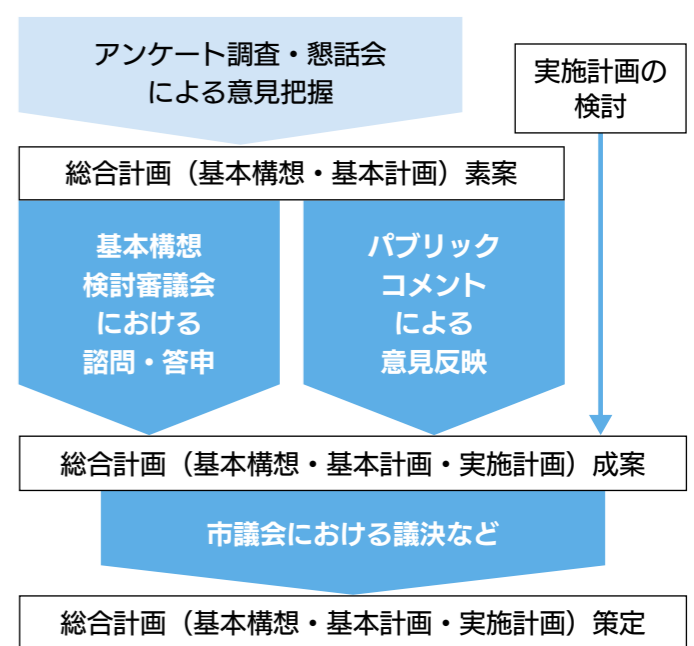
#### 基本計画とは

基本計画は、基本構想で定められた方針に基づき、社会経済情勢の変化に対応するための中期的な目標と手段を具体的に定めます

#### 実施計画とは

実施計画は、基本計画で定められた取り組みを、市の財源と優先順位に基づいて、具体的に実施できるように計画化するもので、毎年度の予算編成の指針とします

### ■新しい総合計画ができるまで



## 目指せ！認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

▶ [詳](#)介護福祉課 [電](#)(32)6347

認知症は誰にでも起こり得る「脳の病気」です。記憶や認知の障がいから、本人・家族が共に疲れ切ってしまうことも少なくありません。認知症になっても穏やかに暮らしていくためには、周囲の理解とサポートが必要です

### ■あなたも認知症サポーター！

認知症の方やその家族を見守る認知症サポーターの養成講座を実施しています。受講者にはオレンジリングをプレゼント。ぜひ一度受講してみませんか？

[日](#) 6月23日(金) 10時～11時30分 [所](#)市民活動センター [定](#)40人 [申](#)申し込み順（初回の方のみ） [申](#)前日までに電話で 介護福祉課



#### さらに！

この講座を受講した方を対象に、より具体的な接し方や対応方法を学ぶための講座を用意しています。地域で見守り支え合う活動を行う「認知症見守りたい」の証しとしてオレンジバッジとステッカーを配布しています



### ■地域の見守りネットワーク！

認知症高齢者などの見守りSOSネットワークは、行方不明になった方について、協力団体への情報配信と協力員への捜索情報のメール配信を行っています。下記サイトより登録できますので、ご協力をお願いします！

また、行方不明になる可能性のある方の情報を、事前に登録することができます。事前登録した方のうち希望者には、靴に貼る「見守り反射板」も配布しています



登録用サイトQRコード



### ■高齢者の困り事は地域包括支援センターへ！

「近所の人の様子がちょっと気になる」「家族が認知症かも？」など、高齢者についての相談は地域包括支援センターまで。詳細は、介護福祉課までお問い合わせください



# 健康ガイド



## ハスカッププラザ(保健センター)

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康教室・健康相談 ※10とまチョップポイント					保健センター 電話(35)2800
簡単体験! ストレッチポール	13日(火) 9時15分~10時45分	15人	ストレッチポールを使い、運動を始めるきっかけとする 姿勢の改善や筋トレ (20歳以上で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始 (申し込み順)
マシンから始める! からだづくり	毎週月・木曜日(1日を除く) 9時30分~11時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(健康づくり事業に参加した方で、運動制限のない方)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	12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 (20歳以上の方)	なし	

名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
健康診断					保健センター 電話(35)0001
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	27,355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	12日(月)、19日(月)、★7月3日(月)、6日(火) 受付=8時~10時、★7月8日(土) 受付=9時~10時 12日、★7月3日(夜間) 受付=18時~19時	加入保険により異なります	該当者 各40人	血液検査 ※100とまチョップポイント (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	

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳・大腸	25日(日) 受付=①8時~10時 ②12時~14時 ※検診内容によって受付時間が異なります		子宮=各100人 乳=各35人 大腸は定員なし	5日(月)~20日(火) 8時30分~17時 ※平日のみ
乳	23日(金)、★7月7日(金) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分	保健センター	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) ※夜間のみ胃がん実施なし
胃・肺・大腸	12日(月)、19日(月)、★7月3日(月)、6日(火) 受付=8時~10時 ★7月8日(土) 受付=9時~10時 12日、★7月3日(夜間)=18時~19時 7日(火) 8時~10時 13日(火) 8時~10時	スプリングタウン総合福祉会館 住吉コミュニティセンター	胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし	

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	29年4月1日から30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		29年4月1日時点で40歳であった女性*1	29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							

※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29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となりました。※胃内視鏡による胃がん検診を行っている医療機関につきましては、広報とまこまい5月号をご覧ください。\*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苦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年間に一度も苦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

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	19日(月)	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	15日(木)	専門職員との面接相談	
肝炎ウイルス検査	6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	6日(火)、20日(火)	13時~ 30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	6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)	6日(火)、7日(水)、20日(火) ※6日(火)は21時まで夜間検査(夜間受付=17時30分~19時30分)も行います	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

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃんのための健診・教室				所教育・福祉センター3階 健康支援課 電話(32)6411
母親教室	7日(水)、8日(木)、20日(火) 13時~15時 21日(水) 10時~12時30分 29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)	7日=妊娠中の栄養 8日=赤ちゃんとの生活 20日=呼吸法、妊婦体操実技 21日=調理実習 29日=座談会、交流会	母子健康手帳を持参し、直接会場へ ※21日は7日の受講者が対象
赤ちゃん教室「2か月児」	29日(水) 9時30分~11時30分	29年4月生まれの子と親 各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」	9日(金)、16日(金) 14時15分~16時	28年11月生まれの子と親 各30組 申し込み順	9日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんとお遊ぼう 16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」	8日(木) 9時30分~11時	28年6月生まれの子と親 各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	13日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 14日(水) 9時30分~10時45分	27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	14日(水) 13時~14時30分 15日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	26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 ☎(32)6407	5日(月)、26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、予防票、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	

## 市民健康教室 ※10とまチョップポイント

とき	ところ	内容	申し込み
8日(木) 13時から	アイビー・プラザ	とまこまい北星クリニック院長による「やせと肥満、どっちが長生き？」の講演、保健師による健康講話と血圧測定	直接会場へ

## 対がん協会のがん検診 ※100とまチョップポイント

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 ★7月15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(月)~23日(金)に健康支援課へ(申し込み順)

## 子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診を受けましょう

☎健康支援課 ☎(32)6407  
対象者にごん検診無料クーポン・肝炎ウイルス検診無料クーポン券を6月上旬に送付しますので、ご利用ください  
※1つの検診受診につき、とまチョップポイント100ポイント

## 6月の献血

1日(水)	10:00~11:30 13:00~16:00	イオンモール苦小牧	16日(金)	10:00~13:00 (日)日邦バルブ
5日(月)	12:30~13:30	㈱イワクラ	19日(月)	13:00~16:00 苦小牧警察署
15日(水)	10:00~12:50 14:40~16:00	苦小牧信用金庫本店 JX金属苦小牧ケミカル㈱		

※日時が変更になる場合があります、ご確認ください

## 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

- 4日(日) 内科 合田内科小児科医院 ☎(33)9208  
外科 勤医協苦小牧病院 ☎(72)3151  
歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300
- 11日(日) 内科 につしん内科クリニック ☎(71)1500  
外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221  
歯科 田村歯科医院 ☎(72)2308
- 18日(日) 内科 苦小牧東病院 ☎(55)8811  
外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000  
歯科 田中歯科医院 ☎(76)0056
- 25日(日) 内科 たかぎ内科・循環器内科 ☎(53)7700  
外科 とまこまい脳神経外科 ☎(75)5111  
歯科 アップル小児矯正歯科 ☎(35)5524

ホームページでもご覧いただけます

☎健康支援課 ☎(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地	旭町2-9-2 ☎(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



# 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 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
「宇宙の日」記念 作文・絵画コンテスト	「月へ」をテーマにした作文、 絵画を募集 ※応募作品は9月に展示	募集期間 7月30日(日)まで	対 小・中学生 ※詳細は科学センターで配布の募集要項をご覧ください
星空観望会	プラネタリウム星座解説と 望遠鏡で月と木星を見る	6月2日(金) 19時～20時	対 一般(中学生以下は保護者同伴) 直接会場へ ※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	紙のふしぎ	6月24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
科学ふれあい教室	回転アニメを作る	7月1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 6月7日(火)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 毎週月曜日、30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	●6月4日(日)「猫侍 南の島へ行く 劇場版」 ●6月11日(日)「くまのがっこう」 ●6月18日(日)「マネーボール」 ●6月25日(日)「ユニコ 魔法の島へ」 いずれも13時30分から		対 一般(4日、18日)、子ども(11日、25日) 定 70人 直接会場へ
読み聞かせ	●6月4日(日) 14時～14時30分 「あーおなかすいた!」おはなし会 ●6月10日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●6月18日(日) 14時～14時30分 「やさいのおなか」ほ か ●6月24日(土) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定 40人 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、交流の場の 提供	6月16日(金) 10時30分～11時30分	対 1歳以下の子どもと保護者 定 15組 抽選 持 図書館利用カード、バスタオル 申 6月1日(土)～8日(土)
ストーリーテリング おはなしの時間	「月曜火曜水曜日」	6月17日(土) 14時～14時30分	定 40人 直接会場へ
ボランティア養成講座	中央図書館でのボランティア活動 についての説明と募集	6月29日(日) 13時30分～15時30分	対 18歳以上 定 15人 申し込み順 申 6月1日(土)～15日(土)
図書館探検ツアー	館内を巡る図書館利用ガイダンス ツアー	6月30日(日) 13時～14時30分 ※通常営業は行っていません	定 15人 申し込み順 申 6月1日(土)～29日(土)

## 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 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
中庭展示Vol.9 松井紫朗「Channel」	彫刻家・松井紫朗(まついしろう)氏に よる中庭空間を活用した作品展示	展示期間 8月27日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
企画展 「NITTAN ART FILE 2 : クロスオーバー」	胆振・日高地方(日胆)ゆかりのアーティスト や、その土地がテーマの作品を紹介する展覧 会シリーズ「NITTAN ART FILE」の第2弾	展示期間 6月17日(土)～7月17日(月)	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
企画展 オープニングパフォー マンス	企画展出品作家の一人、音響作家・中坪 淳彦(なかつぼあつひこ)氏による音楽 パフォーマンス	6月17日(土) 10時30分～11時	定 30人 申し込み順 申 電話または☎で
企画展 アーティストトーク	企画展出品作家による展示解説	6月17日(土) 14時～15時30分	¥観覧券が必要 定 30人 申し込み順 申 電話または☎で
企画展関連イベント 「手に取る宇宙—Message in a Bottle」	松井紫朗氏とJAXA(宇宙航空研究開 発機構)との共同プロジェクトにより、 宇宙から持ち帰られたガラスのボトル を実際に手に取ることができます	6月18日(日) 14時～16時	対 小学3年生以上 ¥300円(別途観覧券が必要)当日納入 定 50人 申し込み順 申 電話または☎で
ご近所探検! 植物探し ～2017年フラワーソ ンに参加しよう～	咲いている花を確認しながら、身近な植 物を探す ※本行事は、2017年北海道フ ラワーソンの観覧会として実施します	6月18日(日) 10時30分～12時	対 小学生以上(小学1、2年生は保護者同伴) 定 30人 申し込み順 申 電話または☎で
サイエンスカフェ@苫小 牧「おどろきの生きものはこ こ北海道にいた～エゾサン ショウウオとエゾアカガエ ルのすごい生き方～」	北海道の両生類の生態についての紹介 と実物の観察 講師:北海道大学苫小牧研究林准教授 岸田治(きしだおさむ)氏	6月24日(土) 13時～15時	対 中学生以上 定 50人 申し込み順 申 電話または☎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	おもちゃを作る	6月14日(水) 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8日(水) 9時30分から電話で
離乳食講習会	月齢に合わせた 離乳食作りを学ぶ	6月21日(水) 13時30分～15時30分	5～10カ月の 子どもと保護者	定 15組 申し込み順 持 エプロン、スカーフ、箸	6月8日(水) 9時30分から電話で
アロマスプレー作り	虫よけスプレーまたは ルームスプレーを作る	6月28日(水) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①1歳6カ月～3歳 ②3カ月～1歳5カ 月の子どもと保護者	¥400円 当日納入 定 各10組 申し込み順	6月20日(水) 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
絵本と音楽の会	弾き語りや読み聞かせ	6月7日(水) 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	6月5日(月)、6日(火) 9時30分～15時30分に電話で
歯磨き指導	楽しく正しい 歯の磨き方を知る	6月8日(水) 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5日(月)、6日(火) 9時30分～15時30分に電話で
あけの公園に行こう	公園まで歩いて行き、 遊んで楽しむ	6月20日(火) 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12日(月)、13日(火) 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	6月21日(水) 10時～11時	就学前の 子どもと保護者	¥500円 当日納入 定 6組 申し込み順	6月12日(月)、13日(火) 9時30分～15時30分に電話で
手形アート	子どもの手足形を かわいくデコレーション	6月26日(月) 10時～11時	就学前の 子どもと保護者	¥500円 当日納入 定 4組 申し込み順 持 汚れてもいい服装、タオル	6月15日(水)、16日(木) 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
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、子育 てトーク	6月28日(水) 14時～15時	3～10カ月の 子どもと保護者、 妊婦の方	¥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6日(火) 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
ベビーマッサージ	服を着たまのベビー マッサージ、ママのスト レッチ	6月14日(水) 13時30分～14時30分	2～6カ月の 子どもと保護者、 妊婦の方	定 8組 申し込み順 持 受付時に伝えます	6月5日(月)、6日(火) 9時～16時に電話で
離乳食作り	簡単らくらく離乳食作り	6月22日(水) 13時30分～14時30分	5～12カ月の 子どもと保護者	¥250円 当日納入 定 8組 申し込み順 持 受付時に伝えます	6月12日(月)、13日(火) 9時～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	
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576	9:30～12:00 13:00～15:30 土・日曜、祝日	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
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9:00～12:00 13:30～15:30 土・日曜、祝日	錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	
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	9:00～11:30 13:00～15:30 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
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	※子育てルームの利用時間などの詳細は、各園にお問い合わせください ※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			
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601					



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 所 ところ 対象 内容 料金 (料金記載のないものは無料) 定員 持 持参する物 申 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 日 とき 所 ところ 対 対象 内 内容 料 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物 申 申し込み 詳 詳細 電 電話番号 ファクス HP ホームページアドレス Eメールアドレス

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況 (平成28年度)

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

Table with columns: 業者名, 閲覧日・地域. Lists various companies and their viewing dates/locations.

(土地家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税、⑥市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給使用料(山手町にお住まいの方のみ)、⑦上下水道料金

国民年金からのお知らせ 国民年金の受給資格期間の短縮 8月1日から、年金受給資格期間が25年から10年に短縮されます。

Table with columns: 土地, 建物. Lists property locations, areas, and tax amounts.

公道上の漏水調査による夜間作業 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。

6月16日〜7月5日は教科書展示会 小・中学校、高校の教科書 9時〜17時(土・日曜日、祝日を除く)

健康 icon and text: 健康

暮らし icon and text: 暮らし

電波のルールを守りましょう! 詳細北海道総合通信局 011(73)0099 市市民生活課 32)6303

Advertisement area with the word '広告' (Advertisement).

Advertisement area with the word '広告' (Advertisement).





暮らし

6月は環境月間です

■エコドライブ宣言をしよう  
ゆっくりとしたアクセル操作や加減速の少ない運転をしましょう。宣言した方に、とまチョップのステッカーとメモ帳をプレゼント



■エコオフィス宣言をしよう  
節電・節水の徹底などエコに取り組む事業所を募集しています。宣言した事業者はHPで公表します

■エコワットを使ってみよう  
家電の電気使用量を計測でき

る小型測定器を無料で貸し出します ※台数に限りあり  
■自動車燃費計を使ってみよう  
燃費などを表示するデジタル燃費計を無料で貸し出します ※台数に限りあり

環境保全課 電話(57)8806

衛生的で快適な生活環境を守るために

- ①ひな鳥を見つけたときは近くに親鳥がいるため、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空き地の草刈りについて

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(休)	16日(金)
		2日(金)	19日(月)
		5日(月)	21日(水)
		7日(水)	22日(木)
		13日(火)	30日(金)
		15日(木)	
一般講習	10:30~11:30	8日(休)	23日(金)
		9日(金)	27日(火)
		12日(月)	28日(水)
違反講習	13:30~14:30	1日(休)	26日(月)
		2日(金)	15日(木)
		7日(水)	16日(金)
		9日(金)	19日(月)
		12日(月)	29日(水)
		8日(休)	22日(木)
初回講習	13:30~15:30	5日(月)	28日(水)
		14日(水)	

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 電話(35)0110  
HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

募集人員 若干名  
応募資格 18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く)  
任期 8月1日から2年間  
報酬 会議1回につき6千100円  
申込住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業(学年)、

公営企業調査審議会委員を募集

子どもの健やかな成長と非行防止のため、構成団体・学校・地域・家庭が一体となって各種運動に取り組みます  
■結団式  
6月30日(金) 17時30分  
所市役所中央玄関前広場  
詳細 電話(32)6148

放課後や長期休業中の補習など、児童生徒への学習をサポート(応募した方は教育支援ボランティアとして登録)  
※1回につき1~2時間程度  
各小・中学校、指導室(HP)でダウンロード可

教育支援ボランティアの募集

町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 電話(32)6448  
ファクス(32)4200

苫小牧市観光サポーター募集

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、6月15日(木)までに直接または郵送(必着)、Eメールで 上下水道部総務課 電話(32)6628 su-sounu@city.tomakomai.hokkaido.jp

市有地を分譲します

申請管財課で配布の用紙を6月1日(休)~15日(休)に管財課 電話(32)6225  
※申込者が複数の場合は抽選

再分譲する区画(139)	
分譲地	区画数
有珠の沢町	1区画
青雲町	1区画
大成町(建物付)	1区画
拓勇西町	1区画
拓勇東町	6区画
北栄町	4区画
美原町	5区画
宮前町	39区画
明德町	4区画
もえぎ町	1区画
元町(建物付)	1区画
勇払	6区画
ウトナイ医療・福祉用地	1区画
ウトナイ工業団地	7区画
錦西軽工業団地	7区画
錦西ニュータウン	54区画

自転車の盗難に注意

hokkaido.jp

選挙啓発標語の募集

防犯の呼び掛けを表すもので25字以内  
申請 8月31日(木)までに住所、氏名、年齢、電話番号、児童生徒の場合は学校名・学年を直接または郵送(必着)、Eメールで 選挙管理委員会事務局 電話(32)6764 nkan@city.tomakomai.hokkaido.jp

2㎡墓地の分譲を開始します

2年以内に墓石か塔婆を建立でき、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)  
¥2㎡11万6千円  
申請料金と世帯全員の本籍記載の住民票1通を持参の上 環境生活課 電話(32)6333

水道修理の申し込み、給水装置の所有者変更について

水道管理課 電話(32)6696(平日昼間) 電話(32)6111(左記以外)  
水道修理の申し込み 検索  
給水装置の所有者変更について 検索  
直接水道業者に電話し、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でもご覧になれます  
家屋の売買や相続に伴い、給水装置の所有者の名義変更(給水装置所有者変更)も必要となります。詳しくはHPをご覧ください

第62回とまこまい港まつり

①市民おどり、②ポートカニバル参加者募集  
日 ①8月5日(土)、②6日(日)  
申 ①観光振興課(HP)でダウンロード可、商工会議所、市役所1階案内、実行委員会  
配布の応募用紙を直接、郵送(必着)またはファクスで  
②電話で  
■プログラム広告掲載の募集  
プログラムは7月下旬~8月上旬に市内全戸配布されます  
募集枠 12枠 抽選  
掲載枠 4色カラー刷 縦4・横4





## ♥ 介護保険サービスの利用支援

【詳】介護福祉課 ☎(32)6342

※下記の制度はいずれも申請が必要になります  
**①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あてはまる方が、社会福祉法人以外の指定事業所の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

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) 通所介護 (予防、地域密着型を含む)	左記のサービスに係る利用者負担額並びに食費、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
短期入所生活介護 (予防を含む)		

※介護予防・日常生活支援総合事業へ移行したサービスについても軽減対象となります  
**②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**  
 ①と同様の条件にあてはまる方が、社会福祉法人の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

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) ②通所介護 (予防、地域密着型を含む) 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	左記のサービスに係る利用者負担額並びに食費、居住費 (滞在費) 及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

※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  
 ※介護予防・日常生活支援総合事業へ移行したサービスについても軽減対象となります

**③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
上記以外の方	世帯44,400円 (平成29年8月から)

**④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。一定以上の資産がある場合や、世帯が違っていても配偶者が課税の場合は対象になりません  
 <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	ユニット型準個室 従来型個室	多床室	
第1段階 ・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段階 ・世帯全員が市町村民税非課税で、公的年金収入額 (非課税年金を含む) 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段階 ・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

成30年4月1日現在  
**受付期間** ①年間を通じて ②6月6日(火)まで  
**試験日程** ①6月9日(金)～11日(日)のいずれか1日 ②6月9日(金)～10日(土)のいずれか1日  
**詳** 自衛隊札幌地方協力本部 小牧出張所 ☎(32)3725  
 市住民課 ☎(32)6294



### 福祉

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次の要件を全て満たす方  
 ● 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。以降一人増えるごとに60万円加算)  
 ● 居住している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(木)～30日(金)  
**必要書類** ● 6月中旬発送予定

の介護保険料決定通知か納入通知書兼納付書 ● 平成28年の世帯全員の収入が分かる年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収など ● 世帯全員の預貯金通帳 ● 世帯全員の印鑑 ● 申請者のマイナンバーカード または通知カードと本人確認書類 (運転免許証など)  
**【詳】** 介護福祉課 ☎(32)6341

## ♥ 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 ☎011(290)5601  
 ①②③市高齢者医療課 ☎(32)6414

### ①後期高齢者医療保険料について

(1) 均等割の軽減  
 平成29年度から、均等割5割軽減・2割軽減の軽減判定所得が拡充されました

軽減割合	28年度まで	29年度から
5割軽減	33万円 + (26万5千円 × 世帯の被保険者数)	33万円 + (27万円 × 世帯の被保険者数)
2割軽減	33万円 + (48万円 × 世帯の被保険者数)	33万円 + (49万円 × 世帯の被保険者数)

(2) 所得割の軽減  
 平成29年度から、所得割の軽減割合が「5割」から「2割」に変更されました

所得から33万円を引いた額が	28年度まで	29年度から
58万円以下の方	5割軽減	2割軽減

※被保険者個人の所得で判定します  
 (3) 被用者保険の被扶養者だった方の軽減  
 平成29年度から、均等割の軽減割合が「9割」から「7割」に変更されました

後期高齢者医療制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方	均等割	28年度まで	29年度から
		9割軽減	7割軽減

※所得の状況により、均等割の軽減割合が9割、または8.5割に該当することがあります  
 ※所得割に変更はありません  
 ※被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの方々が加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険などは含まれません

### ②後期高齢者医療保険料の納入通知書を郵送します


29年度分の納入通知書を、6月中旬に被保険者へ郵送しますので、納入期限までに納めてください

### ③「被保険者証と減額認定証」の簡易書留での送付を希望する方へ

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

**申し込み方法** 7月7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  
 ※簡易書留郵便は受け取りの際に受領印が必要です。電話での申し込みはできません

**自衛官募集相談員** 江村茂昭・小保方伸一・小山輝幸・高橋信一・牧雄二郎・松前英晋・森利口正一・矢嶋翼  
**委嘱期間** 平成31年3月末まで  
**活動内容** 募集広報活動の支援、札幌地方協力本部の行う個人への募集活動  
**詳** 自衛隊札幌地方協力本部 小牧出張所 ☎(32)3725  
 市住民課 ☎(32)6294  
**自衛官募集案内**  
**募集種目** ①候補生 (男子) ②候補生 (女子)  
**応募資格** ① ② 18～27歳 ※平



### 暮らし

6月は外国人労働者発発月間です 【詳】ハローワークとまこまい ☎(32)5221 労働基準監督署 ☎(33)7396 市工業労政課 ☎(32)6432

窓口サービスなどの役所の業務について苦情、要望、意見をお聞きします。直接または電話などでご相談ください  
**行政相談委員** ● 西村 穰 幸町 1-5-20 ☎(36)5557 ● 上田 正一 柏木町1-13-5 ☎(74)2235 ● 浅野和恵 三光町5-14-16 ☎(36)1111

**社員の早期離職に悩んでいませんか**  
 若者や女性社員の離職防止を目的に、研修、セミナーなどによる企業支援を実施しています。個別相談も可能です  
**【(株)東京リーガルマインド札幌支社** ☎011(210)5028  
**【詳】** 工業労政課 ☎(32)6436

**説明会を開催します (女性復職支援事業)**  
 ビジネスマナーやパソコン操作などの基礎研修と職場実習を行います。研修・実習中は給与が支給されます  
**【日】** 6月12日(月) 14時～15時  
**【所】** アイビー・プラザ  
**【前日までに電話でキャリアバンク(株) ☎011(251)3313**  
**【詳】** 工業労政課 ☎(32)6436

**「苫小牧市空中写真集成図」を寄贈いただきました**  
 (株)タナカコンサルタント、(株)苫東、苫小牧港開発(株)の3社共同で「苫小牧市空中写真集成図」を寄贈いただきました。市の歴史や発展を後世に伝える、大変貴重な資料です。市役所12階展望回廊で展示しています  
**【詳】** 企業立地課 ☎(32)6438  
**【日】** 6月10日(土) 10時～12時、13時～15時 直接会場へ  
**【所】** 市民活動センター  
**【詳】** 消防本部総務課 ☎(84)5017

**自衛官募集相談員の委嘱について**  
**【日】** 6月10日(土) 10時～12時、13時～15時 直接会場へ  
**【所】** 市民活動センター  
**【詳】** 消防本部総務課 ☎(84)5017

広告

広告





6月4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 詳環境生活課 電(32)6333

福祉

児童手当現況届の提出について

継続して手当を受給するためには、6月中旬に現況届の提出が必要ですが、

持児童手当現況届、健康保険証の写し、平成29年1月1日に市内に住民登録がない方は所得課税証明書、市外に別居している児童がいる場合は、別居先の世帯全員分の住民票

臨時福祉給付金の申請受付を終了します

該当者には申請書を送付しています。6月14日(水)までに申請してください。また、申請書を紛失した場合は再発行します

平成28年度の市・道民税が非課税の方 ※生活保護受給者、課税者に扶養されている場合などを除く

苦小牧市地域福祉計画推進委員会委員の募集

第2期苦小牧市地域福祉計画の進捗状況などを審議するにあたり、意見を聞き、計画に反映する委員を募集します

応募資格 20歳以上の方(市議会議員、市職員を除く)

報酬 会議1回につき5千円 任期 委嘱の日から2年以内

認知症高齢者見守り事業市民フォーラム



7月8日(土) 13時~15時

所 市民会館 松本診療所ものわすれクリニック院長 松本一先生による講演

定 200人 申し込み順 申 前日までに電話で 介 護 福祉課 電(32)6344

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

6月14日(水) 10時~12時

所 市民活動センター 対 65歳以上の方 ※初回の方 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

在宅介護者の集い

在宅で介護されている方々の交流会

日 6月23日(金) 9時30分~15時30分

所 えこりん村(恵庭市)、マ オイの丘公園(長沼町)

対 在宅で介護をしている方 定 35人 申し込み順 申 6月5日(月)~15日(水)に電話で 社会福祉協議会 電(38)2251

催し・講座

水道施設バス見学会



7月23日(日) 9時

集 会場 所 市役所1階ホール コー ス 市役所↓七条大滝↓高 丘浄水場↓日の出公園 ※参 加者全員に「とまチョップ水」などをプレゼント

定 80人 抽選(小学生以下は 保護者同伴) 持 昼食、雨具、敷物 ※昼食 時に豚汁・きのこ汁あり

申 6月23日(金)までに「見 学会」と明記の上、郵便番 号、住所、氏名、年齢、電 番号を記入し、はがき(必 着)またはEメールで 上下 水道部総務課 電(32)6628

su-sounu@city.tonakomai.hokkaido.jp ※家族やグルー プの場合は1枚のはがきに連 記

普通救命講習会



7月12日(水) 13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 AEDの使用法など 定 30人 申し込み順 申 詳 救急課で配布の申込書 (HPでダウンロード)に希

危険物取扱者保安講習

7月19日(水)、20日(木)

所 市民会館 対 危険物取扱者免除の交付を受け、現に危険物取扱作業に従事している方

種類 一般、給油取扱所、石油 コンビナート 料 4千700円(収入証紙) 申 し込み時納入 申 消防本部および消防署、各 出張所で配布の申込書を受講 希望日の10日前までに郵送 (必着)で(一社)北海道危 険物安全協会連合会 詳 予防室 電(84)5035

6月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場 and とき・申し込み・詳細. Includes items like 総務省行政相談所, 一日子ども相談, 行政書士会くらしの無料相談会, etc.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納 期, 市・道民税、国保税, 1期, 6月30日(金). Includes 夜間納税相談 details.

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



### 催し・講座

#### 危険物取扱者・消防設備士試験

日 8月20日(日)  
所 駒澤大学附属苫小牧高等学校(予定)  
甲種 5千円 乙種 3千400円 丙種(危険物取扱者のみ) 2千700円 申し込み時納入  
消防本部および各出張所配布の願書で●直接または郵送(消印有効) 7月7日(金) 14日(金) ネット申請 7月4日(火) 11日(火) (一財) 消防試験研究センター北海道支部 011(205)5371  
詳 予防室 084)5026

#### 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24日(土) 9時~13時  
15歳以上  
② 赤十字救急法救急員資格継続研修  
日 6月25日(日) 13時~17時15分  
対 赤十字救急法救急員の資格

#### 7月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
7-1	インターネットの検索とメール(Windows7)	7/13(木)	3
7-2	Access2010を使って情報管理	7/18(火)	6
7-3	Word2010で作る文書(中級)	7/24(月)	6
7-4	Word2010で作る文書(初級)	7/1(土)	2
7-5	Excel3級検定対策	7/22(土)	3

所 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 055)6622  
詳 工業労政課 032)6432

#### 子育て講座

「STEP」子育て法を学ぶ  
日 6月15日~7月20日 毎週木曜日 計6回 10時~12時

#### 市民ボランティア講座

日 6月29日(木) 13時30分~16時  
所 市民活動センター  
内 社会福祉協議会 伊藤康博氏 ほか  
定 50人 申し込み順  
申 6月5日(月)~23日(金)に住居、氏名、電話番号を直接、電話、ファクスまたはEメールで ボランティアセンター 084)6481 fax 034)8141 volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

#### 野生動物に学ぶ 救済セミナー

日 6月11日(日) 10時~12時  
対 高校生以上  
定 20人 申し込み順  
所 6月1日(木)~10日(土)に

ハスカップフリーマーケット 日 6月25日(日)10時から荒天時は延期 所 中央公園(若草町) 詳 実行委員会 080-1899-1848 当日朝のみ市役所も可 032)6111

取得されてから2年以上(認定証が有効期限内)の方  
③ 赤十字水上安全法救助員養成講習  
日 6月24日(土) 14時~17時30分  
25日(日)、7月2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  
④ 赤十字水上安全法救助員I・II資格継続研修  
日 6月25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の資格を取得されてから2年以上(認定証が有効期限内)の方

#### 国際理解講座

最新の中国事情と国際友好都市である秦皇島市の話  
日 6月18日(日) 10時~12時  
所 COCOTOMA  
定 40人 申し込み順  
申 6月16日(金)までに、電話またはEメールで 市民自治推進課 032)6157 simjiti@city.tomakomai.hokkaido.jp

#### 出張！エコライフ情報局

シミュレーターを使って、CO2削減や燃費向上につながるエコドライブを学ぶ。食品保存テクニックの紹介やコンポスト助成、フードバンクへ寄贈する食品の受付 ※参加者に記念品あり  
日 6月12日(月) 10時30分~11時30分  
11時30分~12時30分 コミセン、13日(火) 10時30分~11時30分 のぞみコミセン、14日(水) 10時30分~11時30分 豊川コミセン、15日(木) 13時30分~14時30分 市民活動センター、16日(金) 10時30分~11時30分 住吉コミセン 直接会場へ  
対 運転免許所持者  
詳 環境保全課 057)8806

#### 紙フェスティバル参加者募集

日 9月3日(日) (予定)  
所 グランドホテルニュー王子  
日 6月30日(金)までに 紙フェスティバル実行委員会 032)5363  
詳 生涯学習課 032)6752

#### ファミサポからのお知らせ

育児の援助を行いたい方(提供会員)を募集しています。希望者は、次の養成講習会(25時間)の受講が必要  
日 7月28日(金) 9時30分~15時15分 7月31日(月)、8月4日(金)、7日(月) 10時~15時

#### 女性のための起業セミナー

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 058)2231  
創業サポート事業補助金の対応講座です  
日 7月8日(土)、22日(土) 9時~12時  
定 30人 申し込み順  
所 市商業振興課 (HPでダウンロード可) または男女平等参画推進センターで配布の申込書を6月29日(木)までに直接または電話、ファクスで  
男女平等参画推進センター 032)3544 fax 037)2223  
※無料託児(1歳~中学生 6月29日(木)までに要予約)

#### 女性のためのキャリアアカウンセリング

就職などの課題にキャリアカウンセラーが支援します  
日 6月21日(水) 18時~20時 (1人40分以内)  
定 3人 申し込み順  
所 電話で 男女平等参画推進センター 032)3544  
※土・日曜日、祝日を除く  
無料託児(1歳~中学生 6月14日(水)までに要予約)

#### 菊作り講習会

日 6月11日(日) 13時30分~15時30分  
所 サンガーデン 直接会場へ  
詳 緑地公園課 032)6507

#### 村尾先生のアイヌ刺しゅう『織布講習会』

日 6月16日~7月28日 毎週火・金曜日 計12回 13時~16時 ※7月18日を除く  
所 生活館(矢代町)  
定 2千500円 当日納入  
持 裁縫道具  
申 6月1日(木)~13日(火)に電話で 総合福祉課 032)6354 生活館 072)4297

#### 女性のエンパワメント講座

子育て世代の生活設計と生命保険を学ぶ  
日 6月23日(金) 10時~12時  
定 30人 申し込み順  
所 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 032)3544 fax 037)2223 ※無料託児(1歳~中学生 6月15日(木)までに要予約)

広告

広告





6月30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

催し・講座

機織り体験教室「手織りマフラーに挑戦」  
6月24日(出) 10時～12時  
対小・中学生  
定7人 申し込み順  
所 詳 勇武津資料館 電(56)0201

まちなかイベント  
① 苦小牧山草盆栽愛好会展示  
6月7日(水)～9日(金) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで  
② 押し花・レカンフラワー創作展  
6月20日(火)～22日(木) 9時～17時 ※最終日は15時まで  
③ 読み聞かせ絵本「みみちゃん絵本サロン」  
6月28日(水) 10時～15時  
④ 夏休み「子どものためのスイツ教室」  
7月27日(木) 14時～16時  
対小学生  
定20人 申し込み順  
所 しましん本店  
③④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)6062

機動職業訓練「オプイス基礎科2」募集  
募集期間 6月6日(火)～7月6日(木)  
訓練期間 8月1日(火)～10月31日(火)  
所 北海道立苦小牧高等技術専門学院  
再就職に必要な知識や技術・技能の習得、資格の取得  
定20人 ※面接あり。定員を超えた場合は試験  
申 電話で ハローワークとまこまい 電(32)5221  
詳 工業労政課 電(32)6432

事前電話で シルバー人材センター 電(35)1700  
詳 工業労政課 電(32)6432

小学生バドミントン教室  
7月3日～31日 毎週月・火曜日 計8回(7月17日を除く) ①17時15分～18時15分 ②18時30分～19時30分  
対①小学1～3年生 ②小学4～6年生  
定各10人 申し込み順  
持 運動靴、タオル、ジャージ、ラケット(貸し出し可)  
所 詳 6月1日(木)～30日(金)に直接または電話、HPで 総合体育館 電(34)7715

電(34)9601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

スポーツ

緑ヶ丘公園サッカー場  
改修工事のお知らせ  
6月からの改修工事に伴い、サッカー場と庭球場の間の道路が車両通行禁止となります  
詳 スポーツ推進室 電(34)9601

うとないまるしえ

6月3日(出)、4日(日) 9時～16時 ※雨天決行  
所 道の駅ウトナイ湖  
内 手作り雑貨店、人気フード店の出店やステージイベント  
詳 ウトナイ交流センター 電(58)4137

6月14日(水) 10時～11時30分、28日(水) 14時～15時30分  
所 ワークプラザとまこまい 対15～39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

就職活動に関する無料相談

6月14日(水) 10時～11時30分、28日(水) 14時～15時30分  
所 ワークプラザとまこまい 対15～39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

ウォーキングスタンプラリー「みんなで歩こう会」  
6月24日(出) 9時30分～10月までの5回全てに参加の方には完全制覇証とパーフェクト賞あり  
対4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴  
持 飲み物、タオル、雨具  
申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を、6月1日(木)～16日

COCOTOMA  
① パパのために作る父の日料理教室  
6月4日(日) 11時～13時  
対小学3～6年生(母親、祖母も同伴可)  
定8組 申し込み順  
② COCOTOMAMA  
妊婦さんのベビーマッサージ、マタニティフォト  
6月10日(出) 10時～12時

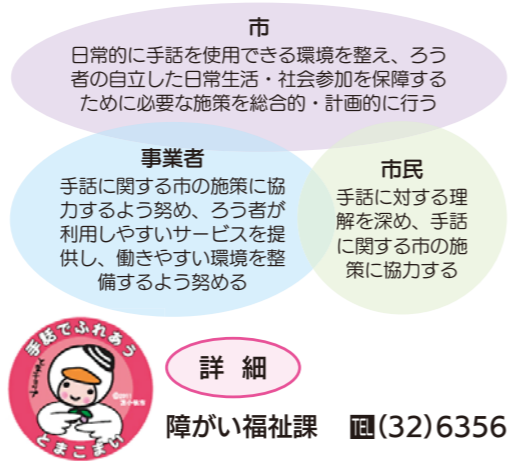
6月20日(火) 9時～17時 ※最終日は15時まで  
③ 読み聞かせ絵本「みみちゃん絵本サロン」  
6月28日(水) 10時～15時  
④ 夏休み「子どものためのスイツ教室」  
7月27日(木) 14時～16時  
対小学生  
定20人 申し込み順  
所 しましん本店  
③④電話で とましんパー  
トナーズ 電(56)5026  
詳 まちづくり推進課 電(32)6062

シルバー人材センター  
入会説明会  
6月20日(火) 9時  
所 労働福祉センター  
対 おおむね60歳以上の方

6月24日(出) 9時30分～10月までの5回全てに参加の方には完全制覇証とパーフェクト賞あり  
対4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴  
持 飲み物、タオル、雨具  
申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を、6月1日(木)～16日

ストップ・ザ・交通事故死!  
交通事故発生状況(1月1日～5月7日)  
発生件数 204件(前年比76件増)  
死者 4人(前年比2人増)  
傷者 226人(前年比72人増)

それぞれの役割



ふくし大作戦!!!2017  
《warm heart!でつながるまちづくり》

苦小牧市手話言語条例が制定されました  
4月1日から施行された「苦小牧市手話言語条例」の概要をご紹介します!

苦小牧市では「手話が言語である」という認識に基づいて、皆さんの手話に対する理解の促進や手話を普及させるための方針を定めています。市、事業者、市民の皆さんそれぞれの役割を明らかにし、ろう者とろう者以外の方が共に暮らしてゆける地域社会の実現を目指しています。

基本理念(第2条)

手話に対する理解の促進・手話の普及は、手話はろう者が自立した生活を営むために必要なものであること、ろう者は手話を使って意思疎通を図る権利を有することを踏まえ、ろう者とろう者以外の者が互いに人格及び個性を尊重することを基本として推進されなければならない。

お得な情報を毎月お届け!

TOMACHOP POINT  
とまちょっポイント  
ガイド  
詳 政策推進課 電(32)6042

ポイントが切れても...  
カードは捨てないでください!

とまちょっポイント  
カードマン

教えて!!  
Q ポイントの有効期限\*が切れてしまいカードが使えなくなりました。このカードはもう使えないのですか?  
A 有効期限切れになってしまったら、ポイントを付与する機械が置いてある、各コミセン(証明取扱所)や加盟店、公共施設に行きましょう。下記の方法で、カードが再度使えるようになります(ただし、貯めていたポイントは失効します)。\*ポイントの有効期限は最終利用日から180日です(レシートなどで確認できます)  
加盟店や公共施設では、「買い物」や「施設の利用」が必要です。

各コミセン(証明取扱所)や加盟店の場合  
窓口の職員または店員に事情を説明し、カードを渡してください。  
職員や店員が端末を操作し、カードを再度使えるようにしてくれます。

公共施設の場合  
各施設にある端末を自分で操作して、カードを再度使えるようにします。

画面の「カードを読み取る」を選択。  
画面の「とまちょっポイントルーレット!」を選択。  
「はい」を選択すると、再度使用できます!



アイコンの見方 [所](#) ところ [詳](#) 詳細 [電](#) 電話番号 [HP](#) ホームページアドレス

## 児童センターに遊びに来ませんか

▶ [詳](#) 青少年課  
☎(32)6759



### ■児童センターとは？

遊びを通して、豊かな心と体を育てることを目的とした施設で、乳幼児から中学生（大成児童センターは高校生）まで利用できます

### ■どんなことをしているの？

施設にあるものを使って、一輪車やボール遊び、ゲームなどで自由に遊ぶことができます。また、お祭りやお楽しみ会などの行事もありますので、皆さんも遊びに来てみませんか？

各センターの主な行事を紹介します	<b>沼ノ端児童センター</b> 所 沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601 7月 サマーナイト 9月 センターまつり 12月 おたのしみ会 ※他、百人一首、読み聞かせなど	<b>住吉児童センター</b> 所 住吉町2-5-17 ☎(36)1448 7月 レッツゴー☆ナイト 9月 センターまつり ※他、映画会、料理教室、マジックショーなど	<b>あさひ児童センター</b> 所 旭町2-3-24 ☎(35)6393 7月 あさひアドベンチャー 9月 センターまつり ※他、遠足、クッキング、映画会など
	<b>大成児童センター</b> 所 大成町1-11-21 ☎(75)1841 4月 進級進学お祝い会 7月 センターまつり、宿泊行事 8月 やってみナイト ※他、遠足など	<b>日新児童センター</b> 所 日新町3-6-15 ☎(76)6655 5、10、2月 料理教室 6、8、11月 ばくらの街の探検隊 7月 日新島の冒険	<b>錦岡児童センター</b> 所 宮前町2-29-20 ☎(82)7371 4月 新1年生歓迎会 7月 センターまつり 9月 にしきッズアドベンチャー ※他、映画会、料理教室など



●0歳児向け「とまベビータイム」(親子交流会)や幼児向け「センターまつり」「おたのしみ会」も実施しています  
 詳しくは毎月各センターで発行している「センターだより」をご覧ください  
 青少年課 [HP](#) (右のQRコード)でも確認できます



## みんなの



なかむら けいごくん きざわ れんとくん なかむら かえらちゃん

### 4月末の人口と世帯

総数 ▶ 172,654人 (対前月比: 53人増)  
 男性 ▶ 84,176人  
 女性 ▶ 88,478人  
 世帯数 ▶ 87,672世帯



## とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

### 親子デンタル教室

正しい虫歯予防の知識を身に付けるため、教育・福祉センターで親子デンタル教室が開かれ、21組の親子が参加しました。北栄こども歯科院長による虫歯を予防するための講演後、歯科衛生士が一人一人にブラッシングの実技指導をし、仕上げ磨きのアドバイスをしていました。



4月26日(水)

### 爽やかな日差しの下 まつり盛況

春の風が吹く中、緑ヶ丘公園まつりが今年も開催されました。よさこいなどのパフォーマンスが行われたほか、会場にはホッキカレーなどの出店もあり、見て楽しい、食べておいしいイベントに、家族連れなど約5,000人の方たちが楽しんでいました。



5月7日(日)

### 編集後記

取材で行った少年野球大会。ナイター設備が完成した“とましんスタジアム”で白球を追う子どもたちはカッコよかったな～！サッカー一場改修に期待も…(清)

生活習慣病って怖いですね。運動不足解消のために、スポーツジムに通うかどうか悩み続けて、はや1年…いまだに決断できません(植)

緑ヶ丘公園まつりの取材では、桜が咲いていてキレイでした。ただ、私が一番気になったのは出店のカレーラーメン…。花より団子です(志)

親子デンタル教室の取材で、ブラッシング指導で大泣きする子どもたちでしたが、終わった途端に笑顔！かわいかったです(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

市政に関するご意見、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



## 第55回北海道障がい者スポーツ大会

▶ [詳](#) 障がい福祉課 ☎(32)6356

東胆振管内1市4町で北海道障がい者スポーツ大会が開催されます。道内最大規模の障がい者スポーツイベントで、全道各地から約600人の選手が参加予定です。大会を通じて、障がいのある方々の社会参加が促進されるよう、ぜひ会場に足を運んで、選手の皆さんに大きな声援を送りましょう！



と き	7月9日(日)
開会式	9時(予定) ※各会場で行います
競技開始	10時(予定) ※会場によって異なる場合があります

開催地	競技種目	会場
苫小牧市	陸上競技	緑ヶ丘公園陸上競技場(清水町3-3-26)
	車椅子バスケットボール	苫小牧駒澤大学体育館(錦岡521-293)
白老町	バスケットボール	白老町総合体育館(白老町本町1-1-2)
厚真町	フットベースボール	あつまスタードーム(厚真町字本郷234-6)
安平町	ソフトボール	柏が丘球場(安平町追分柏が丘49-10)
むかわ町	サッカー	鶴川中学校(むかわ町文京4-2)