

広報

# とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2018  
**6**  
vol.1783

広報とまごまい 平成30年6月1日発行 第1783号



とまごまっぴ  
©2011 苫小牧市



苫小牧市は市制施行70周年

特集

## 食べて育もう! 豊かなところと健やかなからだ

市政トピックス

第18回苫小牧市長選挙および  
市議会議員補欠選挙

苫小牧市公式Facebookは  
こちらから



電子版の広報とまごまいは  
こちらから

苫小牧市公式  
ホームページ

苫小牧市役所 検索

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) 苫小牧市 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](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 ☎0144(36)7751

印刷/須田製版

第18回  
苦小牧市長選挙および市議会議員補欠選挙  
市民参加の街づくり 未来へつなぐ 明るい選挙

投票日時 7月1日(日) 7時～20時

選挙管理委員会  
事務局

選挙人名簿・  
投票所入場券について  
☎(32)6764  
期日前投票・  
不在者投票について  
☎(32)6498

投票できる方

●平成12年7月2日以前に生まれ、平成30年3月23日以前に苦小牧市に住民登録をし、引き続き本市にお住まいの方  
●平成30年6月13日(水)以降に市内転居の届け出をされた方は、前住所の投票所での投票になります  
※投票するまでに他市町村へ転出している方は投票できません

投票所入場券(はがき)

●選挙人名簿に記載されている住所に郵送しますので、投票の際にはお持ちください。6月23日(土)までに郵送する予定です  
●投票所入場券に記載されている投票所を確認してからお出掛けください  
●投票所入場券の再交付を受けた方は、当初の投票所入場券が見つかったも投票所には再交付を受けた投票所入場券をお持ちください

投票所入場券を紛失した場合でも投票はできますので、投票所の係員にお申し出ください。この場合、本人確認ができるもの(運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど)をお持ちください

●投票所入場券を紛失した場合でも投票はできますので、投票所の係員にお申し出ください。この場合、本人確認ができるもの(運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなど)をお持ちください

投票日当日に投票できない方は

期日前投票・不在者投票を

①期日前投票

●仕事や旅行などで投票日に投票所へ行くことができない見込みの方は、期日前投票ができます。なお、期日前投票を行うには、宣誓書の記載が必要です

②不在者投票

●旅行や出張などで、他市町村に滞在される方は、他市町村の選挙管理委員会で投票ができます。不在者投票を希望される方は、事前に直接または郵送での投票用紙の請求・交付が必要となりますので、早めに本市選挙管理委員会にご連絡ください  
●不在者投票施設の指定を受けた病院や福祉施設に入院や入所している方は、施設などで投票ができます。早めに施設にお申し出ください

期日前投票の場所・期間・時間

場所	期間	時間
苦小牧市役所 2階 談話室 (旭町4-5-6)	6月25日(月) ～ 30日(土)	8時30分 ～ 20時
イオンモール苦小牧 2階 臨時期日前投票所 (柳町3-1-20)		9時 ～ 20時
豊川コミュニティセンター 集会室(豊川町3-4-21)		
のぞみコミュニティセンター 講習室(のぞみ町1-2-5)		
沼ノ端コミュニティセンター 会議室A(沼ノ端中央4-10-16)		
勇払出張所 会議室 (字勇払33)		

●郵便等投票制度  
身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受け、下記のいずれかに該当する方は、郵便等投票制度が利用できます

郵便等投票ができる方

障がい名	障がいの程度		
	1級	2級	3級
両下肢移動機能		○	対象外
心臓・呼吸器	○	—	○
直腸・小腸			○
免疫・肝臓			○

※戦傷病者手帳の要件については、お問い合わせください

介護保険の被保険者証	要介護区分 要介護5
------------	---------------

【投票用紙などの請求】

6月20日(水)(必着)までに選挙管理委員会に投票用紙と投票用封筒を請求してください  
※投票に先立って、該当者であることを証明する「郵便等投票証明書」の申請が必要です(投票用紙などの請求と合わせて申請できます)

選挙投票区および投票所名一覧

投票区	投票所名	住所
第1	市立苦小牧東小学校	旭町3-3-4
第2	市立苦小牧東中学校	旭町1-7-10
第3	市立若草小学校	若草町1-4-5
第4	新中野総合福祉会館	新中野町2-3-14
第5	文化交流センター	本町1-6-1
第6	市立苦小牧西小学校	矢代町3-7-16
第7	市立大成小学校	大成町2-3-2
第8	西町総合福祉会館	大成町1-3-22
第9	市立北光小学校	北光町3-8-2
第10	市立啓北中学校	啓北町2-12-11
第11	見山町総合福祉会館	見山町4-7-4
第12	第八区総合福祉センター	緑町2-5-13
第13	市立清水小学校	清水町2-10-16
第14	市立和光中学校	双葉町1-11-3
第15	市立緑小学校	三光町2-6-5
第16	住吉コミュニティセンター	住吉町1-3-20
第17	市立美園小学校	美園町4-26-2
第18	新明町総合福祉会館	新明町5-11-20
第19	苦小牧地域職業訓練センター	新開町4-6-12
第20	市立明野小学校	明野新町6-3-1
第21	市立光洋中学校	光洋町2-5-2
第22	市立糸井小学校	日吉町4-12-6
第23	市立北星小学校	桜木町3-8-6
第24	市立豊川小学校	豊川町4-7-14
第25	市立啓北中学校山なみ分校	有珠の沢町3-9-7
第26	しらかば総合福祉会館	しらかば町5-6-8
第27	市立日新小学校	日新町3-1-7
第28	柏木町町内会館	柏木町6-3-15
第29	市立泉野小学校	川治町4-5-1
第30	市立澄川小学校	澄川町2-4-6
第31	ときわ町総合福祉会館	ときわ町4-22-7
第32	市立錦岡小学校	宮前町2-30-2
第33	のぞみコミュニティセンター	のぞみ町1-2-5
第34	市立明徳小学校	明徳町3-10-3
第35	樽前交流センター	字樽前85-3
第36	沼ノ端コミュニティセンター	沼ノ端中央4-10-16
第37	市立沼ノ端中学校	東開町6-1-2
第38	市立拓勇小学校	拓勇東町4-8-1
第39	市立ウトナイ小学校	ウトナイ北3-2-1
第40	勇払公民館	字勇払33
第41	植苗ファミリーセンター	字植苗40-55

広報  
とまごまい



2 市政トピックス  
第18回苦小牧市長選挙  
および市議会議員補欠選挙

4 特集  
食べて育もう！  
豊かなこころと  
健やかなからだ

6 市政トピックス

平成30・31年度市職員・港  
管理組合職員・教育委員会  
職員の募集／介護保険サ  
ービスの利用支援 ほか

9 イベント・info

出張！エコライフ情報局  
／ウオーキングスタンプ  
ラリー／ハスカップフリー  
マーケット／勇武津資料  
館からのお知らせ ほか

10 カルチャーガイド  
おでかけガイド

12 健康ガイド  
健康教室／健康相談／  
健康NEWS ほか

15 市からのお知らせ

福祉／暮らし／  
催し・講座／  
スポーツ／相談／募集

25 市政トピックス

高齢者向け福祉サービス  
のご案内 ほか

26 みんなのひろば

今月の遊びで育てる！／  
とまごまい日記／編集後  
記 ほか

表紙から

5月7日(月)／緑ヶ丘公園  
～桜の下で満開の笑顔～

金太郎の池ととましんスタジアムを結ぶ道の両脇に並んでいる、桜の木々が見ごろを迎えました。緑ヶ丘公園は満開となった桜並木を一目見ようと多くの人でにぎわいました。みんなでお散歩中のしみず保育園の子どもたちは、満開の桜の下で元気いっぱい自然と触れ合いながら、春の陽気を楽しんでいました。



# 食べて育もう!! 豊かなこころと健やかなからだ

健康支援課 電話(32)6410

皆さんは、「食育」という言葉を知っていますか？  
食育とは、知育・徳育・体育の基礎となる力を習得し、健全な食生活を実現できる人を育てることです。  
食育は生きる上での基本となり、日々の生活と密接に関わっていくものなので、  
今回の特集で詳しく学んでみましょう！

## 苫小牧市食育推進計画を策定しました

苫小牧市では、「生涯にわたって健全な食生活を実現し、豊かなこころと健やかなからだをつくる」ことを基本理念として掲げています。



大切にしたい  
3つのこと

健康な食生活

食を知り  
心豊かな  
食生活

苫小牧  
ならではの  
食生活

## 取り組もう!「とまこまいライフ」

- と** 共に学ぼう食の知識  
生涯を通じて、健康的な食生活を実践する力を身につけましょう。
- ま** 毎日食べよう朝ごはん  
基本的な生活習慣の確立や、生活リズムの向上につながる早寝早起き朝ごはんを積極的に取り入れましょう。
- こ** 献立にひと工夫でバランスよく  
主食、主菜、副菜のそろった食事を心掛け、適度に乳製品や果物も食べるようにしましょう。
- ま** マナーと感謝を大切に  
食事の挨拶の意味を理解し、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を家族みんなで実践しましょう。
- い** 一緒に食べて楽しい食卓  
食卓を囲んで一緒に食事をしましょう。
- ら** ライフスタイルに合わせたエコライフ  
食材や食品を大切に「もったいない」の気持ちを育み、環境に配慮した食生活を送りましょう。
- い** いろんな食材、地元産  
地元で採れた食材から自然の恵みを知り、郷土愛を育てて地産地消を推進しましょう。
- ち** ふれあう食で元気なまちに  
食を通じたイベントなどに参加し、食と健康を意識して「元気なまち苫小牧」を推進しましょう。



【北海道栄養士会苫小牧支部】  
栄養士、市民を対象とした活動



【苫小牧商工会議所】  
東胆振地産地食フェアinとまこまい

**ま** 毎日朝食を食べる人の割合  
平成28年  
苫小牧食育に関するアンケート調査より



苫小牧市では、小学生は100%に近づけること、成人は90%以上にすることが目標

- ま** 主食 …ごはん パン 麺
- ま** 主菜 …肉 魚 卵 大豆製品
- ま** 副菜 …野菜 きのこと 海藻

### 避けたい7つの「こ食」

- に当てはまる項目を少しでも減らしましょう
- 一人で食べる**孤食**
- 食べているものがそれぞれ違う**個食**
- 子どもだけで食べる**子食**
- ダイエットのために必要以上の食事制限をする**小食**
- 同じものばかり食べる**固食**
- パンや麺類など粉から作られたものばかり食べる**粉食**
- 濃い味付けのものばかり食べる**濃食**

# 食育について学んでみよう

6月は食育月間  
イベントのご案内

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。イベントに参加して、皆さんで「健康な食生活」「心豊かな食生活」「苫小牧ならではの食生活」を考えてみませんか。

## 食育ランド2018

食育に関するさまざまな体験ができるイベント。



日 6月30日(土) 10時~15時(受付時間=14時30分まで)

所 市民活動センター 直接会場へ

詳 健康支援課 電話(32)6410

### ●骨密度測定(20歳以上)

超音波を使って測定するので、妊婦さんも安心。



### ●味覚チェック体験 先着100人

※味覚感度の診断ではありません

### ●食育SATシステム(フードモデル)体験

フードモデルを使った栄養価計算で、食事のバランスチェックができます。

来場者に  
クリアファイルプレゼント&  
お子さんに  
食育消しゴム(先着120人)  
プレゼント!



### ●かむかむチェック体験 先着100人

咀嚼力をチェックします。

### ●ごみ減量展示・体験コーナー

パネルを使った食品ロス啓発・保冷剤が消臭剤に生まれ変わる体験コーナー



### ●お箸で豆つかみ

### ●食育折り紙、ぬりえコーナー

## サッとSATシステムとは?

リアルなフードモデルで誰でも楽しく栄養を学べる、体験型システムです。SATで普段の食事を“サッと”見直しませんか?

たくさんの料理の中から、普段食べているものを選びます



選んだ料理をSATシステムに載せます



瞬時に  
カロリー・栄養計算!  
結果は印刷して  
お渡しします



バランスの取れた食生活を意識する人の割合  
平成28年  
苫小牧食育に関するアンケート調査より  
苫小牧市では、85%以上が目標

79.2%

※妊娠期や子育て期に必要な栄養素などを楽しく学べます!

## 中央図書館「食育月間」コーナー

日 6月1日(金)~30日(土)

所 中央図書館

## 食育パネル展

日 6月25日(月)~29日(金) 10時~13時

所 市役所1階ロビー

私たちにとって、「食」は生きていく上での命の源であり、健康で豊かな生活を送るための基本となるものです。家庭や学校、職場、地域などで食育推進に取り組んでいきましょう!

アイコンの見方

田 申し込み 詳 詳細 電 電話番号 HP ホームページアドレス

本文中に記載されている元号については、平成31年以降の年も平成の元号で表示しています

## 介護保険サービスの利用支援

詳 介護福祉課 電(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当てはまる方が、社会福祉法人以外の指定事業所の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
訪問介護 (予防訪問介護相当サービスを含む)	サービスに係る利用者負担額、食費、部屋代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部屋代のみ全額
通所介護 (予防通所介護相当サービス、地域密着型を含む)		
短期入所生活介護 (予防を含む)		

### 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と同様の条件に当てはまる方が、社会福祉法人の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
①訪問介護 (予防訪問介護相当サービスを含む)	サービスに係る利用者負担額、食費、部屋代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部屋代のみ全額
②通所介護 (予防通所介護相当サービスを含む)		
③短期入所生活介護 (予防を含む)		
④地域密着型通所介護		
⑤小規模多機能型居宅介護 (予防を含む)		
⑥地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護		
⑦介護老人福祉施設		

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

### 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
世帯のどなたかが市町村民税課税の方	世帯44,400円(※)
現役並み所得相当の世帯の方	世帯44,400円

(※) 同じ世帯の全ての65歳以上の方(サービスを利用していない方を含む)の利用者負担割合が1割の世帯は、年間446,400円の上限が設けられます(平成29年8月から3年間の時限措置)

### ④特定入所介護(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・部屋代について、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	食費の限度額	部屋代の限度額		
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室・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	300円	820円	490円(320円)	0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	390円	820円	490円(420円)	370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	650円	1,310円	1,310円(820円)	370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

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

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

### ①後期高齢者医療保険料について

●保険料率の変更されます  
(北海道後期高齢者医療広域連合で決定しています)

	改定前平成28・29年度	改定後平成30・31年度
均等割	49,809円	50,205円
所得割	10.51%	10.59%

●国の制度変更に伴い、保険料の軽減などが変わります

(1)均等割額の年額・軽減【2・5割軽減の範囲が拡大されます】

前年の所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	28・29年度均等割の年額	30・31年度均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円(年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割	4,980円	5,020円
33万円	8.5割	7,471円	7,530円
33万円+(27万円×世帯の被保険者数)	5割	24,904円	25,102円
33万円+(27万5千円×世帯の被保険者数)			
33万円+(49万円×世帯の被保険者数)	2割	39,847円	40,164円
33万円+(50万円×世帯の被保険者数)			

(2)所得割の軽減割合が変わります

所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	2割軽減	→	軽減なし
------------------------	------	---	------

(3)被扶養者の軽減割合が変わります

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	7割軽減	→	5割軽減
---------------------------------	-----	------	---	------

※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

30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

田 7月6日(金)までに直接またははがき、封書(必着)で「簡易書留希望」と明記し、住所、被保険者氏名(世帯に被保険者が複数いる場合は全員)、電話番号を記入し高齢者医療課へ

※簡易書留郵便は受け取りの際に受領印が必要で、電話での申し込みはできません

## 平成30・31年度 市職員・港管理組合職員・教育委員会職員の募集

詳 ①～⑩行政監理室 電(32)6182 ⑪総務企画課 電(32)6739

①～⑦市職員 ⑧～⑩港管理組合職員 ⑪教育委員会職員 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

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	若干名	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34年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた方 3 社会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または医療法人などにおいて、勤務経験が1年以上ある方
<b>■社会人の部</b>		
②技術職(土木・建築・電気)	若干名	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34年4月2日以降に生まれた方 3 受験する職種区分に関連する職務経験がある方
<b>■大学卒の部</b>		
③事務職	5人程度	1 学校教育法による大学以上を卒業した方または平成31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 平成元年4月2日以降に生まれた方 3 ④については、受験する職種区分に関連する学科を専攻している方
④技術職(土木・建築・電気)	若干名	
<b>■短大卒の部</b>		
⑤技術職(土木・建築・電気)	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)を卒業した方または平成31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 平成元年4月2日以降に生まれた方 3 受験する職種区分に関連する学科を専攻している方
<b>■身体に障がいのある方</b>		
⑥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または平成31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34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 活字印刷の出題およ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>		
⑦保健師	若干名	1 保健師の免許を有する方または平成31年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和34年4月2日以降に生まれた方
<b>■港管理組合の部 ※事務職(大学卒)は③と、技術職は②、④、⑤と併願可能</b>		
⑧事務職(大学卒)	若干名	③の受験資格を満たす方
⑨事務職(社会人)	若干名	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34年4月2日以降に生まれた方 3 平成30年5月31日時点で、職務経験*が3年以上ある方 ※会社員、公務員(嘱託・臨時職員を含む)、団体職員、自営業者などとして週30時間以上の勤務を1年以上継続した期間を算入。当該期間が複数ある場合は通算
⑩技術職(土木・建築・電気)	若干名	②④⑤の受験資格のいずれかを満たす方
<b>■教育委員会の部 ※上記のいずれの職種とも併願不可</b>		
⑪科学センタ―指導員	若干名	1 理科の教員免許(校種は問わない)を有する方または平成31年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和34年4月2日以降に生まれた方 3 普通自動車運転免許を有する方

※事務職(短大卒)、高校卒は秋ごろに実施予定です

採用予定 平成30年10月1日または平成31年4月1日 申込期間・方法 6月1日(金)～15日(金)に、必要提出書類を直接または郵送(消印有効)で ※市内居住の方は可能な限り持参してください(土・日曜日を除く8時45分～17時15分) 必要提出書類 試験案内またはHPで 申込先・詳細 ①～⑩〒053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ⑪〒053-0018 旭町4-4-9 総務企画課 第1次試験日・会場 7月22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のみ専門試験も実施予定)



職員採用PR動画も公開中！ぜひご覧ください  
◀行政監理室HP

アイコンの見方

所とところ 対対象 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 ホームページアドレス Eメールアドレス

出張!エコライフ情報局

環境保全課 ☎(57)8806

- 6月15日金 市民活動センター
  - 6月18日月 のぞみコミセン
  - 6月19日火 住吉コミセン
  - 6月21日木 豊川コミセン
  - 6月22日金 沼ノ端コミセン
- いずれも10時30分~11時30分

ドライブシミュレーターを使って、CO<sub>2</sub>削減や燃費向上につながる、地球にも財布にも優しいエコドライブを学んでみませんか?  
また食品保存テクニックの紹介や、コンポスト・生ごみ分解処理容器の助成、フードバンクへ寄贈する食品(賞味期限最低2カ月以上)の受け付けも行っています。参加者には記念品プレゼント

tomakomai  
イベント  
info

とまこまいで開催される  
イベント情報をお届け!

6月23日土 雨天決行 9時30分

ウォーキング  
スタンプラリー  
~みんなで歩こう会~



苫小牧駒澤大学周辺 (約5km)

詳スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

6~10月の月1回「みんなで歩こう会」を実施します。家族・友人たちと一緒に爽やかな汗を流しませんか。毎月参加された方には、完全制覇証とパーフェクト賞を贈呈します。皆さんの参加をお待ちしています!

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(傘は禁止)

申総合・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(金)~15日(金)に直接または電話、Eメール、☎で スポーツ都市推進課

☎(34)9601 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

●まちなかイベント●

とましんイベント担当 ☎(56)5026  
市まちづくり推進課 ☎(32)6062

①山草盆栽愛好会展示会

6月6日水~8日金

9時~17時

(初日は11時から、最終日は14時まで)

②山田沙紀

マリンバコンサート

6月22日金 18時~19時

定100人 申し込み順

申電話で とましん本・支店

③みみちゃん絵本サロン

6月27日水 10時~15時

所とましん本店

勇武津資料館

からのお知らせ

詳勇武津資料館 ☎(56)0201

①機織り体験教室「手織りマフラーに挑戦」

6月23日土 10時~12時

②ふるさと探訪「勇弘の植物観察会」

7月14日土 10時~12時

所申勇武津資料館

対①小・中学生

②小学生以上

定①7人 ②20人

申申し込み順

サンガーデンからのお知らせ

詳①緑地公園課 ☎(32)6507

③サンガーデン ☎(33)4411

①菊作り講習会

6月10日土 13時30分~15時30分

②フラワープランター作り教室

6月16日土 13時30分~15時30分

③小品盆栽講座

6月17日土 13時30分~15時30分

所サンガーデン

料②1,000円 当日納入

定②40人 申し込み順

①100人 先着順

持②軍手、汚れてもいい服装

申②6月4日(月)~12日(火)に

電話で

アイコンの見方

日とき 所とところ 対対象 定定員 申申し込み 詳詳細  
電電話番号 ファクス ホームページアドレス



皆さんの元気を支えます!!

苫小牧市地域包括支援センター

詳介護福祉課 ☎(32)6347

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援を行う総合機関です。地域の行政機関、保健所、医療機関などとも連携しながら支援します

■介護予防を推進します(介護予防ケアマネジメント)

高齢の皆さんが自立して生活できるように、生活の仕方やサービスの利用などについて助言・紹介するなど、皆さんの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします

■さまざまな相談に応じます(総合相談支援)

高齢の皆さんやご家族、地域の皆さんからの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介をします

■暮らしやすい地域になるよう支援します(地域ケア会議の開催)

個別の支援から地域の課題を見出し、関係機関・地域住民の皆さんと地域づくりのための会議を行います

■適切なサービスを提供できるように支援します(包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーに対して指導・支援するなど、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます

■高齢者の権利を守ります(権利擁護)

安心して日常生活を送れるよう、高齢の皆さんの権利を守る取り組みをします。例えば、虐待の早期発見や成年後見制度の紹介、消費者被害の未然防止などの対応をします

市内の包括支援センター一覧 (まずは気軽に相談ください!)

施設名	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
山手地域包括支援センター	山手町1-1-2	(71)5565
南地域包括支援センター	新富町1-3-7	(71)5005
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

知っていますか? 成年後見制度

詳成年後見支援センター ☎(32)7111

市総合福祉課 ☎(32)6345

成年後見制度とは

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方が、財産管理や日常生活での契約などを行うときに不利益を被らないように、成年後見人などがその方の権利と財産を守り、支援する制度です。成年後見人などは申し立てにより家庭裁判所が選任します

こんなときには成年後見制度の利用が有効です



1人暮らしの母に認知症の傾向が。悪徳商法に狙われないかしら



私に何かあったときに、障がいのある子どもの生活が心配



認知症の父の定期預金を解約しなければならなくなったが、親族では手続きできないと銀行に言われた

成年後見人は認知症や障がいのある方の代理人なので、悪徳商法による契約を無効にしたり、債務の返済手続きを行ったりすることができます。また、本人の希望を聞きながら医療・福祉サービスの利用契約を行い、日頃の本人の様子や適正な財産管理も行います

成年後見制度を利用して、認知症や障がいのある方が住み慣れた地域で自分らしく暮らすためのお手伝いをします。まずは成年後見支援センターまで気軽にご相談ください

市民後見人養成講座を開催します

日7月6日~8月31日 毎週金曜日 計8回 9時~17時 ※7月27日を除く。その他実習あり  
事前説明会 6月15日(金) 14時~15時30分(要電話申し込み) 所市民活動センター 対25歳以上  
以上で、これまでに未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく、破産していない方 対50人 申し込み順 申成年後見支援センター(☎でダウンロード可)または市総合福祉課で配布の申込書を6月30日(出)までに直接または郵送(必着)で 成年後見支援センター

親族後見人からの相談や出張相談も受け付けています  
成年後見支援センター  
〒053-0021  
若草町3-3-8 市民活動センター(社会福祉協議会内) ☎(32)7111

# おでかけ ガイド



## お子様と楽しみながら参加できる 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。

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

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 ファクス HP ホームページアドレス E メールアドレス



# カルチャー ガイド

## 文化の魅力に触れ、体感することが できるイベント情報です！

申し込みは、各施設へ。

### 子育て支援センター

☎(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	手作りおもちゃを作る	6月13日(水) 10時30分～11時30分	5カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定20組 申し込み順	6月5日(火) 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20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5日(火) 9時30分から電話で

### あけの保育園子育てルーム

☎(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
歯磨き指導	楽しく正しい歯の磨き方を知る	6月8日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持歯ブラシ	6月5日(火) 9時30分～15時30分に電話で
ヨガ講座	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュ	6月13日(水)、27日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(完全託児)	¥600円 当日納入 定各20組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	6月6日(水) 9時30分～15時30分に電話で
リトミックとペアレントトレーニング	池永良恵(いけながよしえ)氏によるレッスンと講座	6月14日(木)、28日(木) 10時～11時	0～2歳の子どもと保護者	¥800円 当日納入 定各20組 申し込み順 持動きやすい服装	6月7日(水) 9時30分～15時30分に電話で
①アルバムカフェ ②手形アート	子どもの写真、手・足形をかわいくデコレーション	①6月18日(月) ②6月21日(木) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	¥①500円 ②600円 当日納入 定各6組 申し込み順 持はさみ、のり、①写真	①6月11日(月)、②15日(金) 9時30分～15時30分に電話で
あけの公園にいこう！	公園まで歩いていき、公園内で遊ぶ	6月19日(火) 10時～11時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持ベビーカー持ち込み可	6月15日(金) 9時30分～15時30分に電話で

### 錦岡保育園子育てルーム

☎(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
保健師講座「イヤイヤ期について」	イヤイヤ期の対応について	6月22日(金) 14時～15時	1～3歳の子どもと保護者(託児あり)	定10組 申し込み順	6月7日(水) 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

☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子で手作りおやつ作り	ホットケーキミックスを使った簡単おやつ作り	6月14日(木) 13時30分～14時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	¥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4日(月)、5日(火) 9時～16時に電話で
ベビーマッサージ	オイルを使わないいつでもできるマッサージ	6月20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7日(水)、8日(金) 9時～16時に電話で

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時30分～16時	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	9時30分～12時、13時30分～16時	
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9時～12時、13時30分～15時30分	
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時～11時30分、13時～15時30分	
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448		土・日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時30分～14時	
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655		
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時30分～12時	
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371		
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時～17時	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  
※左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



### 科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(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	「太陽系探査隊」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 6月1日(金)～7月31日(火)	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月と惑星の観望	6月22日(金) 19時～20時 直接会場へ	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
キッズ・サイエンス	水の不思議を学ぶ	6月23日(土) 13時～13時30分	対3歳～小学2年生(保護者同伴) 定12組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申 6月6日(水)から電話またはHPで
プラネタリウム	夏の番組 「夏の星空といて座の神話」	6月30日(土)～8月26日(日) 14時、16時	定84人 ※土・日曜日、祝日、夏休みは11時30分からも投影
科学ふれあい教室	冷却剤の実験	7月7日(土) 10時～12時	対小・中学生(保護者同伴可) 定12組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申 6月13日(水)から電話またはHPで

### 中央図書館

所 未広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、26日(火)～29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3日(日)「ジェイン・オースティンの読書会」 ●6月10日(日)「ゆかいなゆかいなアニメコレクション4パニーの宇宙旅行」 ●6月17日(日)「コーン・ガール」 ●6月24日(日)「かわいいミッフィー(ブルーのおはなしえほん)」 いずれも13時30分から		対一般(3日、17日)、子ども(10日、24日) 定70人 申 直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●6月13日(水) 17時45分から「ソンビ・ヘッズ」		対一般(中学生以下は保護者同伴) 定70人 申 直接会場へ
読み聞かせ	●6月3日(日) 14時～14時30分「おいしいおはなしフルコース」おはなし会 ●6月9日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●6月17日(日) 14時～14時30分「かわいいおとうさん」ほか ●6月23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
ミニワークショップ	ジューンブライドミニbag	6月2日(土) 14時～15時	定4人 先着順 申 直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ絵本 ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、佐藤藤香(さとうりか)氏によるベビーマッサージ	6月15日(金) 10時～11時	対0～1歳児と保護者 定15組 抽選 持図書館利用カード、バスタオル 申 6月1日(金)～8日(金) 9時30分から
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16日(土) 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(金)～10日(日)
ストーリーテリング おはなしの時間	「ねずみじょうど」	6月16日(土) 14時～14時30分	定40人 申 直接会場へ
大人の社会科見学 ～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	7月7日(土) 13時30分～15時	定15人 申し込み順 申 6月12日(火)から

### あみゅー(美術博物館)

所 未広町3-9-7 ☎(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 『風の生涯』と勇払	トヨタ自動車北海道㈱の創業25周年を記念して寄贈を受けた小説『風の生涯』の挿絵原画の展示や、勇払を起点とする苦小牧の発展のありようについて紹介	展示期間 7月1日(日)まで	¥一般300円、高生200円、小・中学生以下無料
企画展 ギャラリートーク	当館学芸員が企画展を案内する展示解説会	6月23日(土) 11時～12時	¥企画展観覧料が必要 定30人 申 直接会場へ
収蔵品展「野を舞う～ 廣田良二 蝶標本コレ クション展～」	北海道昆虫同好会の会員だった苦小牧出身の故・廣田良二が、生前に収集・撮影していた北海道の蝶標本コレクションと画像資料を紹介	展示期間 7月1日(日)まで	¥一般300円、高生200円、小・中学生以下無料
中庭展示Vol.11「大森 記詩 - Training Day」	美術家・大森記詩(おもりきし)氏による中庭空間を活用した作品展示	展示期間 9月17日(日)まで	¥一般300円、高生200円、小・中学生以下無料

## ハスカッププラザ(保健センター)

●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					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
65歳から始める貯筋 体力UP教室 (全6回コース)	22日～★7月27日 毎週金曜日 9時30分～11時	15人	体力測定、体力UPのための筋トレやストレッチ (65～74歳で運動制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	事前予約必要 (申し込み順) 1日頃から受付開始
生活習慣病予防教室 (脂質編) わたしのコレステロール 対策 (全3回コース)	①12日(火) ②19日(火) ③26日(火) 9時30分～11時	15人	①脂質の話 ②栄養の話 ③運動実践 (20～74歳で運動制限のない方)	①健診結果 (1年以内) ③室内用運動靴、 タオル、飲み物	
簡単体験! ストレッチポール	18日(月) 13時30分～14時30分	15人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善や 筋トレを紹介 (20歳以上で運動制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	
栄養教室 「腸のよるこぶ食事塾」	21日(水) 10時30分～11時30分	15人	腸内環境を整える食事のポイント (20歳以上の方)	¥100円	
マシンから始める! からだづくり	毎週月・木曜日 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された方で、運動 制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	11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	

●健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診・後期高齢者健診は100ポイント 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～10時	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(受付時間は個別に案内)	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	11日(月) 受付=8時～10時、18時～19時(夜 間)、14日(水)、18日(日)、★7月5日(木) 受付= 8時～10時、★7月1日(日) 受付=9時～10 時、★7月2日(月) 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 (注)「特定健診(プレ特定健 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 100とまチョップポイント 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	★8月18日(土) 8時～10時 ※検診内容によって受付時間が異なります	保健センター	子宮=100人 乳=35人 大腸は定員なし	★7月2日(月)から 8時30分～16時30分 ※平日のみ	
子宮・乳	19日(火)、★7月3日(火) 受付=13時～14時30分		子宮=各50人 乳=各30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	11日(月) 8時～10時、18時～19時(夜間 ※胃なし)、14日(水)、 18日(日)、★7月5日(木) 8時～10時、★7月1日(日) 9時～ 10時、★7月2日(月) 18時～19時(※胃なし)		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし		
	12日(火) 8時～10時	住吉コミュニティセンター			

検診名	胃がん①	胃がん②	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	30年4月1日から31年3月31日までに下記の年齢になる方(胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)								
	50歳以上	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	30年4月1日 時点で40歳で あった女性	30年4月1日 時点で20歳で あった女性
内容	内視鏡検査	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	2,000円	1,500円	200円(かかたん検 査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料
	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を持参し、健康支援課、勇弘のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢が分かるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方								無料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。「広報とまこまい5月号」25ページでご確認ください

子どものための健診・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
赤ちゃん教室 「2か月児」	28日(水) 9時30分～11時30分	30年4月生まれの 子*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 ※対象月を過 ぎた子どもに ついてはご相 談ください
赤ちゃん教室 「7か月児」	15日(金)、22日(金) 14時15分～16時	29年11月生まれの 子*と親 定30組 申し込み順	15日=これからの 発達を考えよう、 赤ちゃんとの遊 びましよう 22日=離乳の進 め方、歯を守りま しょう	
赤ちゃん教室 「12か月児」	27日(水) 9時30分～11時	29年6月生まれの 子*と親 定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	19日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 20日(水) 9時30分～10時45分	28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	20日(水) 13時～14時30分 21日(木) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分	27年5月生まれの 子(4歳未満の未 受診児についても ご相談ください)		
BCG接種 電話(32)6407	11日(月)、25日(月) 接種開始時間=い ずれも14時 (受付=13時30分～ 14時30分) 直接会場へ	生後3か月～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か月 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	

市民健康教室 70とまチョップポイント 健康支援課 電話(32)6407				
とき	ところ	内容	申し込み	
7日(水) 13時から	アイビー・プラザ	医療法人社団頭会会苦小牧耳鼻咽喉科クリ ニック院長による「耳の病変こんなサインは 気をつけよう」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 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	★7月21日(土) 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	15日(金)～28 日(木)に健康 支援課へ(申 し込み順)

# 健康ガイド



## 6月の休日当番病・医院

診療時間 | 内科、外科=9時～17時  
 歯科=9時～12時

ホームページでもご覧になれます

健康支援課 電話(32)6407

6/3 日 内科 たかぎ内科・循環器内科 電話(53)7700

外科 ケーアンドエークリニック 電話(71)2000

歯科 田中歯科医院 電話(76)0056

6/10 日 内科 方安庵青雲町クリニック 電話(61)5555

外科 同樹会苦小牧病院 電話(36)1221

歯科 あおぞら歯科医院 電話(57)4618

6/17 日 内科 加藤胃腸科内科クリニック 電話(35)2125

外科 苦小牧日翔病院 電話(72)7000

歯科 橋歯科医院 電話(75)7527

6/24 日 内科 苦都病院 電話(34)2135

外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700

歯科 たかまつ歯科医院 電話(57)2300

## 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  
 ☎「小児救急電話相談」  
 電話#8000または電話011(232)1599

# 今月の市からのお知らせ

福祉
 暮らし
 催し・講座
 スポーツ

相談
 募集
 とまチョップポイント対象事業

※「市からのお知らせ」の本文中に記載されている元号については、平成31年以降の年も平成の元号で表示しています。

## 平成30年度介護保険料について

介護福祉課 ☎(32)6341  
 65歳以上の方の介護保険料決定通知を、6月中旬に発送しますので、ご確認ください  
 基準額 70,296円(年額)

所得段階	対象者	算定式	保険料年額 (百円未満切り捨て)
第1段階	生活保護・中国残留邦人等支給給付の受給者または世帯全員が市町村民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方	基準額×0.45	31,600円
第2段階	本人が市町村民税非課税 同じ世帯に在る方 本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	基準額×0.66	46,300円
	本人が市町村民税非課税 本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円を超えて120万円以下の方	基準額×0.75	52,700円
第3段階	第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.75	52,700円
第4段階	同じ世帯に市町村民税課税者がある 本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	基準額×0.90	63,200円
第5段階	第4段階に該当しない方	基準額×1.00	70,200円
第6段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円未満の方	基準額×1.20	84,300円
第7段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円以上200万円未満の方	基準額×1.30	91,300円
第8段階	本人の合計所得金額(※1)が200万円以上300万円未満の方	基準額×1.50	105,400円
第9段階	本人の合計所得金額(※1)が300万円以上350万円未満の方	基準額×1.70	119,500円
第10段階	本人の合計所得金額(※1)が350万円以上500万円未満の方	基準額×1.90	133,500円
第11段階	本人の合計所得金額(※1)が500万円以上600万円未満の方	基準額×2.00	140,500円
第12段階	本人の合計所得金額(※1)が600万円以上の方	基準額×2.10	147,600円

※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除額などの必要経費を差し引いた額です。ただし土地売却などにより譲渡所得の特別控除がある場合は、合計所得金額からその控除額を除いた額となります  
 ※2 ※1の合計所得金額から年金所得額を除いた額となります

### 介護保険料の減額について

対保険料の支払いが困難で、次の要件を全て満たす方●保険料所得段階が第1段階以外の方●世帯の年間収入の合計額および預貯金額が、それぞれ140万円以下(一人世帯の場合。以降一人増えるごとに60万円加算)●居住以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以下は除く)●別世帯課税者の税の扶養

親族または医療保険の被扶養者になっていない●介護保険料を滞納していない

申請期間 6月14日(木)～7月2日(月)

必要書類 ●6月中旬発送予定の介護保険料決定通知または納入通知書兼納付書●平成29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)

介護福祉課 ☎(32)6341

## 福祉

## 保健所の相談、検査

所 語 苦小牧保健所 ☎(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	19日(火)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	21日(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	5日(火)	感染が疑われる方は無料 ※詳細はお問い合わせください	
骨髄バンク登録	5日(火) 19日(火)	13時～30分程度 対18歳以上54歳以下	予約は ☎(35)7474
HTLV-1抗体検査	5日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV検査(エイズ相談)	5日(火) 6日(水) 19日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	※5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

## 6月の献血 健康支援課 ☎(32)6407

1日(日)	9:30～11:30	イオンモール苦小牧
	13:00～16:30	
5日(水)	12:30～13:30	㈱イワクラ
	14:10～16:30	
15日(金)	9:30～13:00	苦小牧信用金庫本店
	14:45～16:30	
18日(月)	9:30～11:30	ホクレンショップ沼ノ端店
	13:00～16:30	
22日(金)	10:00～12:30	苦小牧工業高等専門学校
	13:45～16:30	

※日時などが変更になる場合があります、ご確認ください

### 健康 NEWS

## がん患者交流サロン

日①6月7日(木) ②12日(火) 13時30分～15時  
 所①市立病院 ②王子総合病院 直接会場へ  
 対市内在住のがん患者またはその家族の方  
 内①お家でもできる食事の工夫 ②がん治療中の食事  
 詳健康支援課 ☎(32)6407

### 子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検査を受けましょう

6月に対象者へ無料クーポン券を送付しますので、ご利用ください  
 対子宮頸がん=20歳の女性、乳が ※検診を受診した場合  
 ん=40歳の女性、肝炎ウイルス=40・45・50・55・60・65歳の男女で、過去に一度も市で実施の肝炎ウイルス検診を受診していない方  
 ※いずれも平成30年4月1日現在  
 詳健康支援課 ☎(32)6407

### 世界禁煙デー・禁煙週間

5月31日(木)の世界禁煙デーから始まる一週間は、禁煙週間です。たばこによるがんや循環器疾患などの生活習慣病への影響を考え、禁煙・受動喫煙防止に取り組んでみませんか  
 詳健康支援課 ☎(32)6407

## 市内の病医院・介護事業所などの医療介護資源に関する情報公開

資源情報リストには、医療介護資源の連絡先や所在地などを掲載していますので、詳しくはとまこまい医療介護連携センターのHP (<http://toma-renkei.jp/branch/index.php>) をご活用ください  
 詳とまこまい医療介護連携センター ☎(37)0177 市介護福祉課 ☎(32)6347

### 市民公開講座

日6月24日(日) 14時30分～16時  
 所グランドホテルニュー王子 直接会場へ  
 内肝臓治療の最前線についての講演  
 詳経営管理課 ☎(33)3131

### 体幹トレーニング教室

日Aコース=6月14日(木)、21日(木) Bコース=6月28日(木)・7月5日(木) いずれも13時30分～14時30分  
 対20歳以上で運動制限のない方  
 定各15人 申し込み順  
 所申6月1日(金)から電話で  
 保健センター ☎(35)2800  
 詳健康支援課 ☎(32)6407

広告



シルバー人材センター入会説明会 日6月19日(火) 9時 所労働福祉センター 申シルバー人材センター 日(35)1700 詳工業・雇用振興課 日(32)6432

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月中に現況届の提出が必要です。持児童手当現況届、健康保険証の写し、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...

生活困窮者世帯子ども学習支援事業

毎週土曜日 9時30分～12時 所市民活動センター 対生活困窮者世帯の中学生(生活保護受給者世帯を含む) 月500円 開講日納入 定25人 面談で決定 申詳細総合福祉課 日(32)6189 ※保護者の方のみでも申し込み可

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

日6月19日(火) 13時30分～15時30分 所市民活動センター 対65歳以上 ※初受講の方 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

国保課からのお知らせ

国保税などの納期限内納入について 6月中旬に平成30年度の納税通知書を郵送しますので、期限内に納めてください。簡単な口座振替の手続きは、1ページ税金などの口座振替手続きは、1ページ...

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や支援のあり方など。受講者にはオレンジリングをお渡しします。日6月21日(木) 13時30分～15時 所市民活動センター 定40人 申し込み順 ※初受講の方 申前日までに電話で 介護福祉課 日(32)6347

手話奉仕員養成講習会

日7月3日～11月20日 13時30分～15時30分 毎週火曜日 計20回 ※8月14日を除く 所市民活動センター 対16歳以上 ※初受講の方 月3千240円 開講日納入 定10人 抽選 申住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入し、6月20日(水)までに郵送(必着) またはファクスで 障がい福祉課 日(32)6356 FAX(36)3121

ひとり親家庭日帰り旅行

日8月12日(日) 11時 市民活動センター 集合 内劇団四季ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」観賞 月大人11千400円、中学生以下11千300円 申し込み時納入

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(山手町在住の方のみ)、⑦上下水道料金(口座振替に使用する次のいずれかのキャッシュカード) ●苦小牧信用金庫 ●北海道銀行 ●北洋銀行 ●ゆうちょ銀行 申各課窓口、勇払・のぞみ出張所

各種証明書のコンビニ交付にかかるお知らせ

データ更新作業により、6月4日(月)は各

市長の資産等の公開

「苦小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します。 定40人 申し込み順 申6月4日(月)～15日(金)に料金を添えて直接 風花の会事務局(市民活動センター) 詳ことも支援課 日(32)6369

Table with 2 main sections: 土地 and 建物. Columns include 所在, 面積(m²), 固定資産税課税標準額(円).

預金・貯金預金 千100万円 自動車 普通自動車 2台 ゴルフ場の利用に関する権利 樽前カントリークラブ、エミナゴルフクラブ 平成29年分の所得 給与所得千35万6千37円 詳内容II秘書広報課 日(32)6096 度II法務文書課 日(32)6176

年金の予約相談

日本年金機構では、予約制による年金相談を全国の年金事務所ですら実施しています。年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望される方は、ぜひご利用ください。 申希望日の1カ月前～前日に電話でねんきんダイヤル 日0570(05)1165 ※基礎年金番号の分かる年金手帳や、年金証書をご準備ください 詳国保課 日(32)6429

苦小牧市まちなかイベント支援事業補助金交付要綱の制定

市民団体などが開催するイベントの運営に必要な経費を補助します。 対まちなか再生総合プロジェクトの対象区域(まちなか居住の推進エリアを除く)でイベントを開催する団体およびまちなかイベント広場実行委員会 申詳まちづくり推進課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を直接 まちづくり推進課 日(32)6062

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(平成29年度) Table with columns: 業者名, 閲覧日・地域.

広告

広告



暮らし

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... ②カラスの威嚇について... ③空き地の草刈と害虫を防ぐために... ④井戸水を利用している方へ... ⑤ハチに注意しましょう... ⑥犬を飼っている方へ...

6月3日(日)は、レモン湯を楽しみませんか

所浴場組合加盟5浴場

環境生活課

(32)6333

で飼いましょう。夜ほえる犬は適度な運動やストレスを解消してあげてください

環境生活課 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

6月は環境月間です

エコドライブ宣言をしよう... エコオフィス宣言をしよう... エコワットを使ってみよう...



市有地を分譲します... 6月15日～7月5日は教科書展示会... 小・中学校、高校の教科書... 小・中学校の教科書...

6月15日～7月5日は教科書展示会

小・中学校、高校の教科書... 小・中学校の教科書... 9時30分～20時(毎週月曜日と6月26日(火)～29日(金)を除く)

6月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 6月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

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

水道メーター交換工事

水道管理課 (32)6701 5月中旬～10月末に行う交換工事の際に

「子どもSOSの家」協力者の皆さまへ意向調査を行います

学校教育課 (32)6742

訪問買取業者との契約は慎重に

自宅で購入を買い取る訪問購入では、購入業者は突然訪問して勧誘したり、事前に買い取りを承諾した場合でも、承諾した以外の物品について売却を求めるときはできません。売却の意思がなければきっぱり断り、困ったときはご相談ください

自転車の盗難に注意

短時間の駐輪であっても備え付けの鍵の他にもう一つ鍵を掛ける「ツーロック」を心掛け、防犯登録を行いましょ

訪問買取業者との契約は慎重に... 消費者センター (33)6510

水道修理の申し込み、給水装置の管理について... 水道修理の申し込み... 給水装置の管理について

再分譲する区画(132)... ワークライフバランスなどを実践している企業などを表彰します

広告

広告



催し・講座

子育て講座

イライラが減ると評判の子育て講座「step」を通して子どもへの効果的な接し方を学ぶ
日6月21日〜7月12日 毎週木曜日 計4回 いずれも10時〜12時
所市民活動センター
対3歳〜小学校6年生の子がいる保護者で全日程参加できる方 ※無料託児(3カ月〜就学前 6月14日休までに予約)

市民ボランティア講座

定8人 申し込み順
申詳 6月1日(金) 9時から電話で ことも支援課 TEL(32)6369

就職活動に関する無料相談

日6月13日(水) 10時〜11時30分、27日(水) 14時〜15時30分
所ワークプラザとまこまい
対就職で悩んでいる15〜39歳
申前日までに電話で とまこまい若者サポートデスク TEL(57)0570
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432

大竹先生のアイヌ刺しゅう「織布講習会」

日6月19日〜7月31日 毎週火・金曜日 計12回 10時30分〜13時30分 ※7月17日を除く
所生活館(矢代町)
定千500円 当日納入
定20人程度 申し込み順
持裁縫道具
申詳 6月1日(金)〜11日(月)に電話で 総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

牛乳パックからはがきを作ろう!

日6月9日(土) 13時〜14時
定10人 申し込み順
所申詳前日までに リサイクルプラザ苦小牧 TEL(55)2970

7月のパソコン講習

Table with 4 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数. Rows include Windows 7, Word 2010, Excel 2010, and Word 3級検定対策.

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 TEL(55)6622
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432

マザーズセミナー開催

①マザーズパソコンセミナー
日6月11日(月)〜15日(金) 9時15分〜11時45分
所ワークプラザとまこまい
②メイクアップセミナー
日6月19日(火) 10時〜12時
所市民活動センター
対ワークプラザとまこまいマザーズコーナーに登録のある方
定①10人 ②20人 いずれも申し込み順
申前日までに電話で ワークプラザとまこまい TEL(35)8689 ※無料託児(1〜14時)

夏休み子どもヒップホップ ジャズダンス講座

日7月27日(金) 13時30分〜15時30分、28日(土)、29日(日) 10時〜12時 計3回
対小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
定50円 ※受講決定時に通知
定30人 抽選
持運動靴、靴袋、タオル
所申詳 6月30日(土)〜7月14日(日)に直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)で ファクス・はがきの場合講座名、住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急連絡先を記入し TEL053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133



外国人による絵本の読み聞かせ

日6月17日(日) 10時〜11時30分
所中央図書館
対小学生以下の子とその保護者
定40人 申し込み順
申詳 6月15日(金)までに電話で 協働・男女平等参画室 TEL(32)6157

COCOTOMA

①コトマビュッフェ
日6月20日(水)、24日(日) 12時〜14時 ※事前予約が必要
②COCOTOMAMA〜親子ビュッフェ
日7月2日(日) 12時〜14時 ※事前予約が必要

スポーツ

障がい者のスポーツレクリエーション教室「フライングデイスク教室」
日6月16日(土) 10時〜12時
所福祉ふれあいセンター
対市内在住の障がい者やその援助者、障がい者スポーツに興味がある方
定50人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル
申詳 6月4日(月)〜14日(水) 9時〜17時に発達支援課 TEL(34)5821



日本ハムファイターズ パブリックビューイング
日7月6日(金) 18時15分〜7日(土)、8日(日) 14時
定①千800円 ②千600円(3〜6歳は500円) 当日納入
定①各40人 ②20組 申し込み順
所申詳COCOTOMA TEL(33)1534

募集

第63回とまこまい港まつり

対18歳以上(高校生不可)
定各コース2千円、2講座参加の場合3千円、1回のみ参加500円 当日納入
定各4〜10人 申し込み順
持運動靴、タオル
所申詳 6月1日(金)〜7月1日(日)に直接または電話、HPで 総合体育館 TEL(34)7715
加者募集
日①8月4日(土) ②5日(日)
申①実行委員会(HPでダウンロード可)、商工会議所、市役所1階案内で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)、ファクスで ②電話で
■プログラム広告掲載の募集
募集枠12枠 抽選
掲載枠4色カラー刷 縦4.5cm 横6cm
掲載料4万円
申電話で
募集期間6月1日(金)〜15日(金)
詳TEL053-0021 若草町3-3-8 市民活動センター2階 苦小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) TEL(33)2233 FAX(33)2234

催し・講座

スポーツ





募集

6月29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 TEL(33)2171

男女平等参画を推進する団体の会員を募集

平等社会を推進するネットワーク苦小牧(旧：男女平等参画推進協議会)の会員を募集します

募集人員 2人程度

応募資格 平日昼間に出席できる18歳以上

報酬 会議一回につき6千100円

任期 9月1日から2年間

申請 9月1日から2年間

詳細 9月1日から2年間

申込 9月1日から2年間

配布の応募申込書を、6月1日(金)～7月2日(月)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで まちづくり推進課 TEL(32)6054 FAX(32)3808

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

市政トピックス

高齢者向け福祉サービスのご案内

①②③⑥市総合福祉課 TEL(32)6345 ④⑤社会福祉協議会 TEL(32)7111 ⑦⑧⑨市介護福祉課 TEL(32)6340

見守りを必要とする方へ(おおむね65歳以上の方)

①緊急通報システムの貸与

急病時、緊急時に対応が困難な1人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯を対象に、緊急ボタンにより消防署に通報できる「緊急通報システム」を貸与します。利用には固定電話回線、原則2人以上の協力員が必要です。

※65歳未満で重度身体障がい者のみの世帯の方は、障がい福祉課でも相談を受けています

②ふれあいコール

日常の安否が気遣われる高齢者に、相談員が定期的に電話をかけて安否の確認や励ましの声掛けを行います

③救急医療情報キットの配布

救急車を要請した際の救急活動に生かすため、かかりつけ医療機関、緊急連絡先などの情報を保管するための筒やシールなどを配布しています

④愛の一声運動

高齢者で安否確認が必要と認められる方を対象に、乳酸菌飲料販売会社の販売員が声を掛けながら乳酸菌飲料を届けます

⑤在宅高齢者給食サービス

食事の準備が困難な方の自宅へ夕食を届けます(月～土曜日)



70歳以上の方へ

⑥高齢者優待乗車証の交付

1乗車100円で道南バスの市内路線バス(一部郊外路線の市内区間乗降者を含む)を利用できる優待乗車証を交付します。フリーパス(1カ月分2千円から)も販売しています

ご家族の方へ

⑦紙おむつの給付

紙おむつが必要な方を在宅で介護する家族の方に、紙おむつを給付します

※原則1割自己負担(上限額あり)

⑧寝具クリーニング

在宅で寝たきり状態の方の寝具を年2回までクリーニングをします

※原則1割自己負担

⑨家族介護慰労金の支給

過去1年間、要介護4または5と認定されていて、介護保険サービスを利用していない方を在宅で介護している家族へ10万円の慰労金を支給します

※所得制限あり



目指せ生ごみ減量!

6月から「キエーロ」「トラッシュファミリー」購入助成スタート!

TEL(55)4266

生ごみの自家処理による排出量の抑制や再資源化の推進を図るため、生ごみを土に戻す専用の容器「キエーロ」「トラッシュファミリー」の購入助成制度を始めます

※1世帯および1事業所につきキエーロは2基まで、トラッシュファミリーは4基まで(いずれも先着順)

※ゼロごみ推進課(TELでダウンロード可)で配布の申請書を6月1日(金)から直接または郵送で

■キエーロ



【販売数】50基 【個人負担金】黒土110ℓ付き 5,000円 本体のみ 3,000円

【使い方】キエーロに黒土約110ℓを入れる。穴を掘り生ごみ(茶碗3杯分くらいまで)を入れ、水を500ml以上注いで埋める。1週間～10日間で生ごみが分解される

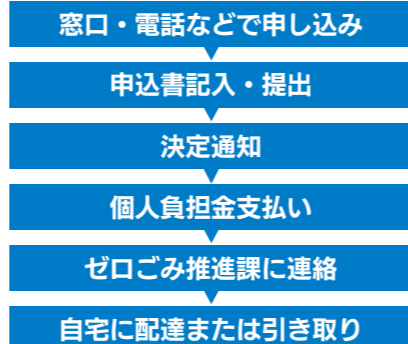
■トラッシュファミリー



【販売数】40基 【個人負担金】本体のみ 750円

【使い方】地面に50cmほど穴を掘る。トラッシュファミリーを埋めて生ごみを入れる。生ごみと土を交互に重ね、満杯にする。1～2カ月で熟成し分解が完了する

＜申し込みの流れ＞



TEL(55)4266 FAX(55)3929

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。

募集人員 2人 応募資格 18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く) 報酬 会議一回につき5千円 任期 8月1日から2年間 申請 8月1日から2年間 詳細 8月1日から2年間 申込 8月1日から2年間 配布の応募申込書を、6月1日(金)～7月2日(月)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで まちづくり推進課 TEL(32)6054 FAX(32)3808 〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

苦小牧市防犯のまちづくり懇話会委員を募集

募集人員 2人程度 応募資格 平日昼間に出席できる18歳以上 報酬 会議一回につき6千100円 任期 9月1日から2年間 申請 9月1日から2年間 詳細 9月1日から2年間 申込 9月1日から2年間 配布の応募申込書を、6月1日(金)～7月2日(月)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで まちづくり推進課 TEL(32)6054 FAX(32)3808 〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

男女平等参画を推進する団体の会員を募集

平等社会を推進するネットワーク苦小牧(旧：男女平等参画推進協議会)の会員を募集します

苦小牧市外国人観光客等受入整備補助金の募集

観光事業者などが新たにWiFiを整備する際に要する経費を、最大10万円補助します

外国人観光客の受け入れ拡大に向けて、環境整備が必要と認める施設 定3件程度 申請 観光振興課(TELでダウンロード可)、〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448

市立病院検体検査業務委託事業者の公募

委託期間 平成31年4月1日から5年間 説明会 7月19日(木) 10時から 市立病院 申請 8月6日(月)～10日(金)に直接 市立病院 TEL(33)3131

紙フェスティバル参加者募集

6月16日(日) 予定 所 グランドホテルニュー王子 申請 6月29日(金)までに 紙フェスティバル実行委員会 TEL(33)5363 詳細 生涯学習課 TEL(32)6752

「樽前アートフォトコンテスト2018」作品募集

募集期間 6月1日～平成31年1月31日 申請 樽前山アートフォトコンテスト実行委員会(まちづくり推進課TELでダウンロード可)で配布の応募票を直接または郵送(必着)で 〒03-0022 若草町3-2-7 大東若草ビル2階(株)新生 TEL(32)8544 詳細 樽前山アートフォトコンテスト実行委員会(まちづくり推進課内) TEL(32)6054

広告

- 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  
(協働・男女平等参画室)  
☎0144(32)6152 ☎0144(34)7110  
✉kyodosankaku@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



4月24日(火)



**幼児体操教室**

5・6歳の子どもを対象に、器械体操の基礎を学ぶ「幼児体操教室」が総合体育館で開催されました。体育館に集まった子どもたちは、講師の先生の指示にしっかりと従いながらマット運動を中心に、飛んだり、跳ねたり、回転したりと元気いっぱい体を動かしていました。

5月12日(土)



**春を告げる公園まつり**

春らしい爽やかな青空の下、今年で45回目を迎える緑ヶ丘公園まつりが、金太郎の池周辺で開催されました。よさこいソーランや子どもたちによるダンスパフォーマンスなど、たくさんのイベントが繰り広げられ、会場は大にぎわい。野だてやホッキを使った料理などの出店もあり、多くの家族連れが春のひとときを楽しんでいました。



児童センターに遊びに来ませんか

☎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、子どもたちが自由に遊べる「屋根のある公園」と呼ばれています。0歳～中学生（大成児童センターは高校生）まで利用することができます

☆どんなことをしているの？

施設にある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、おまつりやおたの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！

☆主な行事を紹介します

沼ノ端児童センター	住吉児童センター	あさひ児童センター
<p>所 沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601</p> <p>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 1月 新年会 3月 進級進学お祝い会</p> <p>☆他 百人一首、読み聞かせなど</p>	<p>所 住吉町2-5-17 ☎(36)1448</p> <p>7月 レッツゴー☆ナイト 9月 センターまつり 12月 おたのしみ会 3月 進級進学お祝い会</p> <p>☆他 映画会、料理教室、ストーリーテリング、卓球大会、プラバンづくりなど</p>	<p>所 旭町2-3-24 ☎(35)6393</p> <p>7月 あさひアドベンチャー 9月 センターまつり 12月 おたのしみ会・こども交流会 1月 新年会 3月 進級進学お祝い会</p> <p>☆他 遠足、クッキング、映画会など</p>
大成児童センター	日新児童センター	錦岡児童センター
<p>所 大成町1-11-21 ☎(75)1841</p> <p>4月 進級進学お祝い会 6、9月 遠足 7月 センターまつり 8月 やってみたいナイト 10月 秋まつり 12月 おたのしみ会 1月 新年会、もちまつり</p> <p>☆他 子ども食堂、地域カフェなど</p>	<p>所 日新町3-6-15 ☎(76)6655</p> <p>6、10、2月 料理教室 7月 日新島の冒険探検隊 8、9月 ぼくらの街の探検隊</p> <p>9月 センターまつり 11月 笑っていい友 12月 おたのしみ会 3月 進級進学お祝い会</p> <p>☆他 一輪車チャレンジ、なわとび検定など</p>	<p>所 宮前町2-29-20 ☎(82)7371</p> <p>4月 新1年生歓迎会 7月 にしきッズアドベンチャー 9月 センターまつり 12月 おたのしみ会 3月 進級進学お祝い会</p> <p>☆他 映画会、にしきッズウォーク、料理教室など</p>



●人口と世帯(4月末)

総数 ▶171,753人  
(対前月比：54人増)

男性 ▶83,735人  
女性 ▶88,018人  
世帯数 ▶88,065世帯

来月号の広報とまこまいもお楽しみに！

秘書広報課 編集後記

平成も残り1年を切りました。「平成」の発表の瞬間は、アイスホッケーの交流で行った八戸市のホテルのテレビにきぎ付けになって見てました！(清)

雨降りのGWから一変、表紙の撮影日は快晴で最高のお花見日和でした。偶然出会った子どもたちと桜の下で追いかけて。桜よりも子どもたちのかわいさに心奪われました(植)

健康的な食生活って、意識しないとなかなかできないものですよ。私は、大好きなグミを食べ過ぎないようにすることから始めようと思えます…(志)

今月のひろばちゃんは、総合体育館で行われている幼児体操教室に参加した子どもたちに協力してもらいました。今回もかわいい写真を撮ることができました(高)

ストップ・ザ・交通事故！ 交通事故発生状況(1月1日～5月6日)

発生件数	141件	死者	0人	傷者	162人
	(前年比62件減)		(前年比4人減)		(前年比63人減)

0歳児向け『とまベビータイム』(偶数月開催の親子交流会)や幼児向けに「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☎(右のQRコード)でも確認できます

