

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2020
1
vol.1802

※紙面に掲載の意見・感想は下記まで
広報とまごまい 令和2年1月1日発行 第1802号



とまごまのイラスト ©2011 苫小牧市

特集

令和2年1月、市役所1階に 総合窓口フロアを開設します!

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

市政トピックス 令和2年度保育所等入所児童を募集

マイナポイントを活用した消費活性化策がはじまります!

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
TEL 0144-6108(直通) FAX 0144-1117

広告

広告

広報とまごまいの電子書籍はこちらから。

www.hokkaido-ebooks.jp

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「Hokkaido ebooks」

Hokkaido ebooks 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

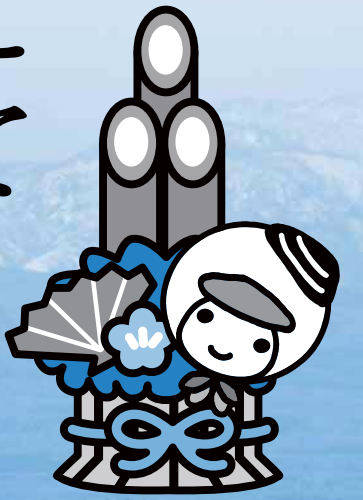
あなたの会社を広報とまごまいでPRしてみませんか?

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)44,000円 ●13cm×18.5cm (1枠)110,000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



新年を迎えて

市長新年あいさつ



苦小牧市長
いwakura ひろふみ
岩倉 博文

昨年5月の新天皇陛下即位に伴い、新たな時代が幕を開け、令和になって初めての新年を迎えました。目まぐるしく変化する社会情勢を的確に把握し、市民の皆さまとともに新たな時代にふさわしい苦小牧を創造するため、市政の推進に一層力を尽くしていく決意を新たにしております。

えが昨年11月に竣工し、無事開通いたしました。さらに、今年は苦小牧中央インターチェンジ（仮称）の開通も予定されており、地域間を結ぶ交通アクセスのさらなる向上が実現します。また、苦小牧港東港区における温度管理型冷凍冷蔵庫の竣工や新千歳空港の民間委託など、人や物の流れが大きく変わる転換期を迎えており、これらの機能を円滑に連携させることで、交通の要衝として、さらには北海道経済を支える要のまちとしての役割を果たしてまいりたいと考えております。

4月24日には、隣町の白老町でウポポイ（民族共生象徴空間）の開設が予定されており、アイヌ文化の復興・創造を担う拠点として、国内はもとより海外からも多くの方がこの地域を訪れることを期待しております。本市としても、白老町をはじめ関係団体と連携を図り、誘客を進めるとともに、これまで以上にアイヌ文化の普及啓発に努めてまいります。

今夏に開催される第32回オリンピック競技大会（2020/東京）においては、6月15日に聖火リレーが本市で実施されます。全国で初めてのスポーツ都市宣言を行ったまちとして、市民の皆さまと一体となり大会を盛り上げ、スポーツのまち苦小牧を全国に発信してまいります。

また、道内初となる地方版図柄入りナンバープレートの交付開始が5月に予定されており、市民の皆さまが新たにナンバープレートを取り付ける際には、これまでの「室蘭」から「苦小牧」に変更となります。「苦小牧ナンバー」を付けた車両が全国各地で走る広告塔となり、まちの知名度向上が図られるほか、地域としての一体感や郷土愛の醸成などの効果にも期待しております。

市民のための市役所づくりとして、かねてより準備を進めておりました総合窓口フロアをいよいよ1月からスタートいたします。ライフイベントに関連する各種手続きをワンフロアに集約するなど、来庁される市民の皆さまの利便性を追求した窓口としております。今後もより一層、市民サービスの進化にチャレンジしてまいります。

全国的な少子高齢化の進展により、本市においても人口減少や人手不足による社会的な影響が深まっておりますが、これらの認識を市民の皆さまとも共有し、このような時代にあっても持続可能なまちづくりを進められるよう、第2期となる苦小牧市総合戦略を策定します。市政最大の課題である人口減少対策に向けて、苦小牧らしさをいかした「未来に向かって挑戦し続けるまちづくり」の指標となるものとして考えてまいります。

本年も、これまでと変わらない市政へのご支援とご協力をお願いいたしますとともに、市民の皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

2 市長新年あいさつ

4 特集

令和2年1月、市役所1階に
総合窓口フロア
を開設します！

6 市政トピックス

令和2年度保育所等入
所児童を募集/マイナ
ポイントを活用した消
費活性化策がはじまり
ます！ ほか

9 イベント・info

消防出初式/2019
2020アジアリーグ
アイスホッケー 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

ウポポイ（民族共生象
徴空間）2020年4
月24日のオープンまで
あと3カ月！

26 みんなのひろば

今月の健幸インフォメ
ーション/
苦小牧の魅力発信！
冬号/
編集後記 ほか

表紙から

12月1日(日) JR苦小牧駅南口 駅前広場

TOMAILLU SQUARE 2019

今年も、JR苦小牧駅前「TOMAILLU SQUARE」が始まりました。道内最大級のドーム状イルミネーション「とまイルドーム」では、2019ハスカップレディの2人がすてきな笑顔とポーズで写ってくれました。

とまイルスクエアは、2月14日(金)まで開催。ぜひ足を運んでみてください！



令和2年1月、市役所1階に 総合窓口フロアを 開設します!

☎ 窓口サービス課
☎ (32)6294
☎ 保険年金課
☎ (32)6418



引っ越しや結婚、出産といったライフイベントの際は、市役所でさまざまな手続きが必要となります。皆さんも、複数のフロアを回って手続きした経験があるのではないのでしょうか。このたび、3つの窓口機能を持つ「総合窓口フロア」を開設することにより、皆さんのライフイベントに関するおおよその手続きが、このワンフロア内で可能となりました。また、このフロアの開設に合わせ、待ち時間の短縮や待合スペースの充実などにも取り組んでいますのでご紹介します。

戸籍・住所変更の窓口 (窓口サービス課)

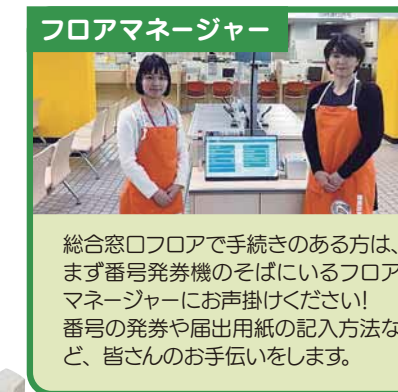
ライフイベントに伴う戸籍や住民異動の手続きのほか、これに伴って必要となるその他制度の申請などを受け付ける窓口です。これまでは、北庁舎1階の住民課で戸籍や住民異動の届け出をした後、南庁舎や2階フロア、場合によっては第二庁舎の各担当窓口まで移動して手続きをする必要がありましたが、今後はおおよその手続きがワンストップ化されることとなります。相談が伴うなど、一部については各担当窓口での手続きが必要となりますが、この場合は必要な手続きを一覧化した案内文書を作成し、お渡しします。

証明発行の窓口 (窓口サービス課)

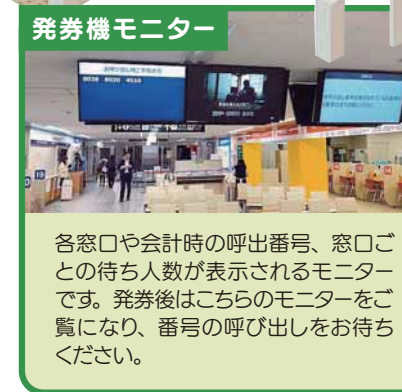
各種の証明書を発行する窓口です。総合窓口フロアの開設に合わせ、皆さんの利用が多い証明の発行窓口を一元化しました。また、会計時の待ち時間の短縮に向け、セミセルフレジを導入しました。
(申請可能な証明書など)
住民基本台帳に関する証明／印鑑証明／戸籍に関する証明／課税や納税に関する証明／臨時運行許可証／パスポート／マイナンバーカード

ほけん・年金の窓口 (保険年金課)

国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金の各種手続きのほか、介護保険の保険証や保険料に関する窓口です。南庁舎にあった後期高齢者医療を担当する高齢者医療課など、関連する部署や業務を可能な範囲でこちらに集約しました。また、身近な方が亡くなられた際に必要となる手続きをこの窓口で受け付けます。各種保険証の喪失手続きや未支給年金の請求手続きのほか、亡くなられた方の資格や世帯状況を確認し、必要な手続きをご案内します。
※介護保険の認定申請やサービスの相談については、これまで通り南庁舎1階の介護福祉課が窓口となります



総合窓口フロア イメージ (市役所北庁舎1階)



窓口での受付時間を延長します

12月28日(土)から令和2年1月5日(木)まで、本庁舎の窓口はお休みとなります。連休明けは混雑が予想されますので、次の通り窓口の受付時間を延長します。
日1月6日(月)、7日(火)
受付時間18時30分まで
延長する窓口 窓口サービス課 (証明発行・住基届出)、保険年金課 (加入・脱退)

窓口業務の委託について

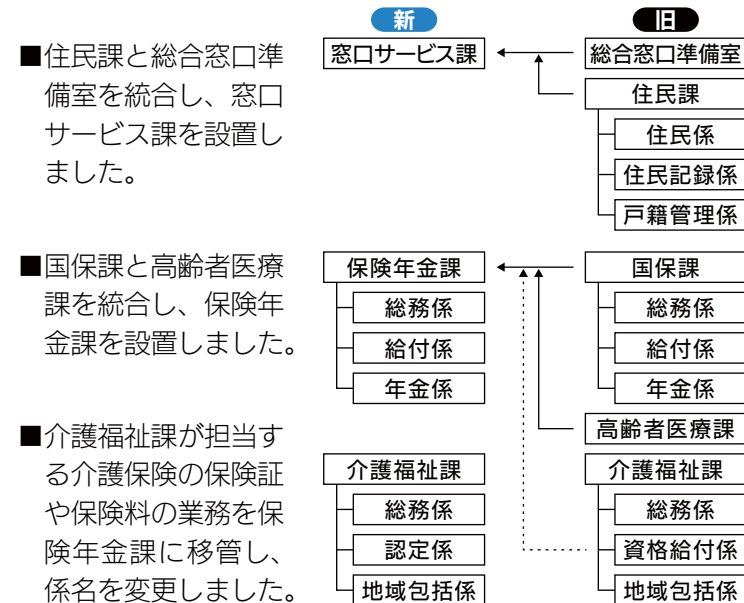
令和2年1月20日から、窓口サービス課の一部業務を次の事業者者に委託します。

パーソルテンプスタッフ㈱

委託後は、そろいのユニフォームを着用したスタッフが対応します

組織の変更について

総合窓口フロアの開設に当たり、組織を次の通り変更しました。



■住民課と総合窓口準備室を統合し、窓口サービス課を設置しました。

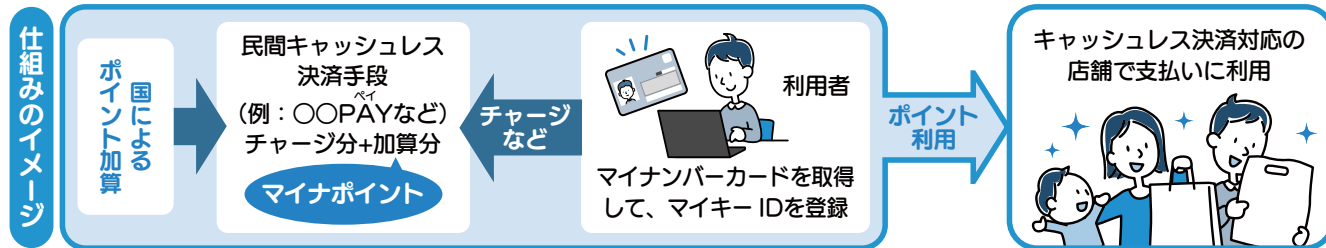
■国保課と高齢者医療課を統合し、保険年金課を設置しました。

■介護福祉課が担当する介護保険の保険証や保険料の業務を保険年金課に移管し、係名を変更しました。

令和2年秋頃から全国で実施予定 マイナポイントを活用した消費活性化策がはじまります！

詳 マイキー ID設定サポートについて=マイナンバー主幹 回(32)6492
マイナンバーカードの申請について=窓口サービス課 回(32)6629

電子マネーやバーコード決済などのキャッシュレス決済手段に一定額のチャージなどをすると、国からポイント《マイナポイント》が加算され、お買い物などに利用できます(事業の詳細は国で検討中です)



マイナポイントの加算を受けるためには準備が必要です！

準備1	マイナンバーカードの申請・取得	準備2	マイキー IDの設定
<p>マイナポイントの加算には、マイナンバーカードが必要です。希望の方は、申請を行ってください</p> <p>混雑が予想されるため、早めの申請をお勧めします</p> <p>※申請から交付までは1カ月半～2カ月程度かかります</p>	<p>マイナンバーカードの申請方法はこちら</p>	<p>マイキー IDの設定方法はこちら</p>	<p>マイナンバーカードを使って、専用のIDを設定します。マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやパソコンで、マイキーIDの設定が必要です</p> <p>「マイナポイント」で検索してね！</p> <p>※利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードが必要です</p>

〈令和2年1月14日～3月31日(予定)〉

マイキー IDの設定をサポートします！

マイナンバーカードをお持ちの方で、マイキー IDの設定に必要な端末を所有していない方や操作が不安な方を対象に、設定をサポートします

設定に必要なもの

マイナンバーカード(数字4桁の暗証番号の入力が必要です)
※カードの所有者ご本人による操作が必要です

マイナンバーカード申請特設窓口を開設！

マイナンバーカードは、パソコンやスマートフォンから無料で申請できますが、下記会場でも申請を受け付けます。会場では、申請に必要な顔写真を無料で撮影し、必要書類が全てそろっている場合は、カードをご自宅に郵送します

※申請の所要時間は10分程度ですが、混雑状況によってはお待ちいただくことがあります

申請に必要なもの

- マイナンバー通知カード(紛失の場合はお申し出ください)
- 本人確認書類(運転免許証や健康保険証などの本人確認書類 2点。コピー不可)
- 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
※顔写真は持参も可(縦4.5cm×横3.5cm。6カ月以内に撮影した、正面、無帽、無背景のもの)

マイキー ID設定サポート、 マイナンバーカード申請特設会場

会場	開設時間
市役所(1階ロビー付近) ※変更の場合あり	9時～17時 (土・日曜日、祝日を除く)
のぞみコミセン(のぞみ町1-2-5)	
沼ノ端交流センター(北栄町3-3-3)	
勇払公民館(字勇払33)	
会場です手続きをした方に粗品進呈！	

マイナポイントやマイナンバー制度全般に 関するお問い合わせ

国のマイナンバー総合フリーダイヤル
回0120-95-0178
受付時間=9時30分～20時(土・日曜日、
祝日は9時30分～17時30分)
※年末年始(12月29日～1月3日)を除く

令和2年度保育所等入所児童を募集

詳 こども育成課 回(32)6378

保護者が就労などの理由で保育を必要とする児童を、下表の通り募集します ※認定こども園は保育所部分のみが対象

■保育料(3歳未満児クラスのみ)

父母の令和元年・2年度の市民税額を基準に決定

※対象の児童と生計が同一の祖父母などを含む場合があります

田 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下表の施設で配布の申込書類を1月6日(月)～21日(火)(土・日曜日、祝日を除く)に、こども育成課、子育て支援センターまたは下表の施設(13時～17時)に提出

※令和元年度の申し込み手続きを終えて入所待ちの方も、改めて2年度の申し込み手続きが必要です

■入所日

4月1日(火) ※3月中旬に入所承諾書を送ります

募集施設・定員・対象一覧表

区分	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	④ (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	② (73)2600	60	57日から	
	日吉町2丁目	ひよし	①⑤ (73)7620	66	57日から	
	桜木町3丁目	さくらぎ	① (73)7033	70	4カ月から	
	山手町1丁目	山手キューピット	(73)2762	50	10カ月から	
	大成町1丁目	たいせい	①③ (72)9257	90	4カ月から	
	高砂町2丁目	ひまわり	④ (33)9490	90	57日から	
	末広町1丁目	すえひろ	② (36)9656	70	57日から	
	元中野町2丁目	なかの	② (38)5588	100	4カ月から	
	音羽町2丁目	おとわ	(36)5056	60	4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	④ (57)3543	90	57日から	
	拓勇西町7丁目	拓勇おひさま	②⑤ (52)0020	90	4カ月から	
	沼ノ端中央4丁目	沼ノ端おひさま	② (55)0705	60	4カ月から	
	ウトナイ南3丁目	うとない	①③④ (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
		日新町3丁目	ピノキオ苦小牧幼稚園	(73)3111	30	3歳児クラスから
		しらかば町5丁目	エンゼル幼稚園	(72)0101	50	3歳児クラスから
見山町4丁目		苦小牧あおば幼稚園	(72)7411	30	3歳児クラスから	
花園町2丁目		はなぞの認定こども園	(71)6687	90	4カ月から	
弥生町2丁目		かおり幼稚園	(72)5503	60	4カ月から	
矢代町3丁目		苦小牧すみれ保育園	② (84)3520	87	57日から	
旭町2丁目		苦小牧聖ルカ幼稚園	(36)1156	36	6カ月から	
新中野町3丁目		苦小牧中央幼稚園	(84)7357	60	57日から	
清水町2丁目		苦小牧マーガレット幼稚園	(34)7810	50	3歳児クラスから	
小規模保育施設	柳町4丁目	幼稚舎あいか	①④⑤ (53)0021	110	57日から	
	北栄町4丁目	第2はくちょう幼稚園	(55)2221	90	3歳児クラスから	
	字勇払142番地	勇払幼稚園	(56)2300	50	4カ月から	
	柏木町2丁目	青空にじいろ保育園	(74)7459	19	57日から2歳児クラスまで	
	しらかば町5丁目	ベビーエンゼル!!	(75)7373	19	4カ月から2歳児クラスまで	
	光洋町3丁目	ひかりチャイルドケアセンター	(75)1006	19	4カ月から2歳児クラスまで	
	春日町2丁目	苦小牧育成そよかぜ保育園	(35)1010	18	4カ月から2歳児クラスまで	
	拓勇西町4丁目	ひだまりのもり保育園	(57)8205	18	57日から2歳児クラスまで	
	北栄町2丁目	コアアラ保育園	(61)1924	19	4カ月から2歳児クラスまで	
	沼ノ端中央3丁目	パンダ保育園	(84)1740	19	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	(53)0550	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	(53)6200	19	57日から2歳児クラスまで		

※保育時間は、日曜日、国民の祝日などを除く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

1月8日(水) 10時~11時30分 ※9時30分開場



消防出初式

会場：市民会館

消防本部総務課 ☎(84)5014

消防団員約65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「はしご乗り」「まとい振り」「木やり唄」を披露します。当日は、消防車の展示、写真撮影用のちびっこ防火衣やミニ消防車などを用意して、皆さんのご来場をお待ちしています

1月11日(土)、12日(日)、13日(月) いずれも15時

2019-2020 アジアリーグアイスホッケー

会場：白鳥王子アイスアリーナ

スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

1月に開催される3試合をもって、今年度のレギュラーシーズン 王子イーグルスホームゲームの全日程が終了します。皆さんで会場を盛り上げ、選手たちとともに戦いましょう!!

対戦相手 H.C. 栃木日光
アイスバックス



チケット 苫小牧アイスホッケー連盟 ☎(34)7601

1月23日(木)、24日(金)

2020ふゆトピア・フェア inとまこまい

会場：市民会館、総合体育館、出光カルチャーパーク、グランドホテルニュー王子

道路維持課 ☎(32)6491

冬の厳しさや魅力を再確認し、雪国の未来を一緒に考えていくイベントです。シンポジウムをはじめ、冬の災害対応や地域振興などの研究発表会や除雪機械展示・実演会を行います



1月26日(日) 14時 ※13時30分開場

市民会館 ニューイヤーコンサート2020

会場：市民会館

市民会館 ☎(33)7191

市市民生活課 ☎(32)6303

苫小牧ウインド・アンサンブルによる演奏をぜひお楽しみください

チケット 前売り500円 当日800円 ※未就学児無料 定1,600人

チケット販売 市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、尙さいとう楽器、市役所売店、各コミセン



とまこまいで開催されるイベント情報をお届け!

CCS講演会「地球温暖化とCCS」

CCS講演会事務局 ☎(56)3151 / 市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

講演会の様子

CCSとは、二酸化炭素を地中に貯留する技術で、地球温暖化の有効な解決策の一つとして世界的に期待されています。午前中は、CCS実証試験プラント現場見学会を開催!(現場見学会は暖かい服装でご参加ください)



日2月13日(休) 14時~16時30分 (開場13時30分)

所グランドホテルニュー王子

テーマ 第1部「宇宙からの贈り物」
宇宙飛行士 毛利衛氏

第2部「特効薬と理想郷 ~ CCSの普及に向けて~」
東京大学大学院 工学系研究科 エネルギー・資源フロンティアセンター システム創成学専攻 教授 佐藤光三氏

「いま、苫小牧から世界へ」
経済産業省 産業技術環境局 地球環境対策室長 川口征洋氏

毛利衛氏 ▶ ©NASA

定講演会=400人、現場見学会=80人 いずれも申し込み順

申「CCS講演会」と明記の上、郵便番号、住所、代表者氏名、電話番号、参加希望人数をはがきまたはファクス、Eメール、HPで ※現場見学会希望の場合は、「現場見学会希望」と明記し、参加者全員の連絡先を記載

〒059-1392 真砂町12 日本CCS調査(株)「CCS講演会」係
FAX(56)3177 E:kouenkai@japanccs.com



見学会の様子



環境基本計画推進会議委員、環境審議会委員の募集

環境保全課 ☎(57)8806

①環境基本計画推進会議委員

地球温暖化対策や自然環境保全などの事業の実施に向けて企画・行動する委員を募集

報酬 無償

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広く意見を聴くため委員を募集

報酬 会議1回につき6,100円

応募資格 市内在住の18歳以上の市民(高校生を除く)

募集人数 1人 任期 委嘱の日から令和3年3月31日まで 申 環境保全課 (HPでダウンロード可) で配布の申込書と、②は環境に関することをテーマにした作文(400字程度)を1月31日(金)までに直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒059-1364 字沼ノ端2-25 環境保全課 FAX(57)8809

E:kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

農業委員、農地利用最適化推進委員の募集

農業委員会事務局 ☎(32)6782

①農業委員

農業に関する見識を有し、農地などの利用の最適化に関する事項その他の農業委員会の職務を適切に行うことができる方

②農地利用最適化推進委員

農地などの利用の最適化の推進に熱意と見識を有する方から農業委員会が委嘱します

応募資格 市内に住民登録を有する方 (①は市内で農業経営を行っている方や市内の農業事情に詳しい方も可)で次に該当しない方 ●市職員 ●破産宣告手続開始の決定を受けて復権していない方 ●禁固以上の刑に処せられ、その執行が終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの方

募集人数 ①7人 ②6人 報酬 市の規程に基づき支給 任期 令和2年7月20日から3年間 申 農業委員会事務局 (HPでダウンロード可) で配布の推薦書または届出書を、1月14日(火)~2月14日(金)に直接または郵送(消印有効)で 農業委員会事務局

2月1日(土) 10時~19時、2日(日) 10時~18時

第54回とまこまいスケートまつり

会場：中央公園(若草町)

苫小牧スケートまつり

実行委員会

☎(32)6448



ドラム缶でジンギスカンを焼いて食べる名物の「しばれ焼き」をはじめ、キャラクターショーやゲーム機など豪華景品が当たるウルトラウインタークイズ、ちびっこすべり台など、寒さを吹き飛ばす催しが盛りだくさん!

※メイン会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

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	鬼のお面を作る	1月22日(水) 10時30分～11時30分	1～3歳の 子どもと保護者	定20組 申し込み順	1月9日(木) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	手作りおもちゃ	1月22日(水) 13時30分～14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	1月9日(木) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	紙ふぶき遊び	2月5日(水) 10時30分～11時30分	1～3歳の 子どもと保護者	定20組 申し込み順	1月23日(木) 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	2月14日(金) 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	1月29日(水) 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
離乳食講習会	後期食の実演と試食	1月9日(木) 14時～15時	離乳食完了前の子 がいる保護者 (完全託児)	¥250円 当日納入 定8組 申し込み順 持飲み物、エプロン	1月6日(月) 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	1月15日(水)、29日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子 がいる保護者 (完全託児)	¥600円 当日納入 定各15組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	1月7日(水) 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	1月20日(月) 10時～11時30分	0歳～就学前の子 どもと保護者 (託児あり)	¥800円 当日納入 定6組 申し込み順 持はさみ、のり	1月14日(水) 9時30分～15時30分に 電話で
園長講座	すえひろ保育園 高橋園長による、発達に沿った絵本の選び方	1月27日(月) 10時～11時	0歳～就学前の子 どもと保護者 (託児あり)	定10組 申し込み順	1月17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
栄養士相談日	日頃の食事について疑問・質問を気軽に話そう！	1月15日(水) 10時～11時	就学前の 子どもと保護者	定なし	直接会場へ
保健師講座	イヤイヤ期について	1月23日(木) 14時～15時	1～3歳の 子どもと保護者	定10組 申し込み順	1月9日(木) 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
お正月遊び	親子で昔ながらのお正月遊びを楽しみましょう	1月10日(金) 9時30分～10時30分	1歳～就学前の 子どもと保護者	所沼ノ端コミセン 定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	1月6日(月) 12時30分～16時に電話で
鬼のお面づくり	親子で鬼のお面を楽しく作りましょう	1月20日(月) 9時30分～10時30分	1歳～就学前の 子どもと保護者	所沼ノ端コミセン 定8組 申し込み順	1月9日(木) 12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
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	9時30分～14時	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	祝日
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時30分～12時	
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	9時～17時	
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841		日曜、祝日
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

※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、センターによっては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 1日(水)～3日(金)、6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
夜間開館	ミニ工作教室、科学体験、デジタルプラネタリウム、星空観望	1月9日(木) 17時～20時 星空観望=18時～20時(晴天時のみ)	対小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 定デジタルプラネタリウムは各84人 申直接会場へ ※ミニ工作教室の整理券は16時45分から配布
星空観望会	プラネタリウム星空解説と天体望遠鏡で月を見る	1月31日(金) 19時～20時	対一般(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ ※悪天候時はプラネタリウム室で星座解説のみ
科学ふれあい教室	偏光板で遊ぶ	2月1日(出) 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1月8日(水)から電話または☎で
プレスクール工作体験	おひなさまを作る	2月12日(水) 14時30分、15時、15時30分	対未就学児(保護者同伴) 定各3組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申1月10日(金)から電話または☎で

中央図書館

所末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 1日(水)～3日(金)、6日(月)、20日(月)、27日(月)、31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	●1月5日(水)「リュミエール！」 ●1月12日(水)「おしりたんてい3 プブック ブラウンものがたり」 ●1月19日(水)「極夜」 ●1月26日(水)「マダガスカル3」 いずれも13時30分から		対一般(5日、19日)、子ども(12日)、子ども～一般(26日) 定70人 申直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●1月8日(水)「いぬのえいが」 ●1月22日(水)「君が僕の息子について教えてくれたこと」 いずれも17時45分から		定70人(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ
読み聞かせ	●1月5日(水) 14時～14時30分 2020新年おはなし会「十二支のしんねんかい」ほか ●1月11日(出) 11時～11時30分=当日発表 ●1月19日(水) 14時～14時30分 「くだものさん」 ●1月25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
本の手帖 2020	返却レシートを添付して読書記録ができる手作り手帖をプレゼント	1月4日(出)から	発行部数 500部 先着順
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば 赤ちゃんとおぼん編	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、交流など	1月17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1月4日(出)～11日(出)
ストーリーテリング おはなしの時間	「月曜、火曜、水曜日」	1月18日(出) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
市民のための医学講座 第4回 「前立腺がん を知ろう！」	市立病院副院長 竹内一郎(たけうちいちろう)氏による、前立腺がんについての講演会	2月1日(出) 13時30分～14時30分	定70人 申し込み順 申1月4日(出)から
ミニワークショップ	「ひなまつり飾りをつくろう♪」	2月1日(出) 14時～15時	対小学生 定8人 申直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

所末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 1日(水)～3日(金)、6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展 「浅野武彦の木版画の 世界」	北海道版画協会の創立メンバーとして活躍した浅野武彦(あさのたけひこ)の版画作品を約100点紹介	展示期間 1月19日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
収蔵品展 「ユア・セレクション～ 所蔵品名選展より」	収蔵品展「苦小牧市美術博物館所蔵名品選」(2018年)を機に実施した「あなたが選ぶこの1点」の上位に選ばれた作品を紹介	展示期間 1月19日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
企画展関連イベント 「紙版画をつくろう」	切り取った形を貼り合わせて版を作り、ローラーで刷る版画を作る	1月11日(出) 10時～12時	対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定10人 申し込み順 申電話で
ミュージアムラボ 「エゾシカ角の工作」	エゾシカの角を削って磨いて、自分だけのオリジナルグッズを作る	1月12日(日) 10時30分～12時	対小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴で可) 定20人 申し込み順 申電話で

保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談		100とまチョップポイント	詳保健センター 回(35)2800		
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
生活習慣病予防教室 (血圧編) 自宅でする 血圧対策 (全2回コース)	①23日(木) 13時15分～15時30分 ②30日(木) 13時15分～14時30分	15人	①血圧の話と運動実技 ②食事の話 (20～74歳で運動制限のない方)	①健診結果(1年以内)、室内用運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要(申し込み順) 7日(木)から受付開始
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース)	15日～★2月19日 毎週水曜日 10時～11時		音楽に合わせてステップ台を昇降する有酸素運動が中心 (20～64歳で運動制限のない方)		
簡単体験! ストレッチポール	20日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い、姿勢の改善や筋力アップを紹介 (20歳以上で運動制限のない方)		
70歳からの健やか体操教室	27日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定や筋力、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
健幸レストラン	①22日(木)、 ②★2月6日(木) 12時～13時30分	30人	保健センター管理栄養士と料亭於久仁のコラボランチを食べながら、健康的な食事を学ぶ ※200とまチョップポイント	¥1,000円 3種類以上のがん検診受診者は結果表持参で700円	事前予約必要(申し込み順) ①20日(月) ②2月4日(木)まで
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 ※2日、6日、13日を除く	なし	マシンを利用した筋力、有酸素運動 (健康教室などに参加された方で、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	20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(プレ特定健診)・後期高齢者健診は100とまチョップポイント			詳保健センター 回(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	28,050円	希望者	事前予約必要。詳しくは、回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	16日(木)、30日(木)、★2月3日(月) 受付＝8時～10時 26日(日) 受付＝8時～9時	加入保険により 異なります	該当者 各40人	血液検査 (注)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	詳保健センター 回(35)0001							
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み						
子宮・乳	18日(出) 受付＝8時～10時 21日(木)、★2月4日(木) 受付＝13時～14時30分	保健センター	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	16日(木)、30日(木)、★2月3日(月) 26日(日) 受付＝8時～9時		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし							
	15日(木) 8時～10時	錦岡総合福祉会館								
	20日(月) 8時～10時	澄川町総合福祉会館								
	30日(木) 7時35分	弥生連合町内会館集合								
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	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに以下の年齢になる方 (胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						平成31年4月1日時点で40歳であった女性	平成31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 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」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

子どものための健診・教室		回教育・福祉センター3階 回健康支援課 回(32)6411		
名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	23日(木) 9時30分～11時30分	令和元年11月生まれの子*と親 回40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、簡単ストレッチ	
赤ちゃん教室 「7か月児」	10日(金)、24日(金) 14時15分～16時	令和元年6月生まれの子*と親 回30組 申し込み順	10日＝これからの発達を考えよう、赤ちゃん遊び、24日＝離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	開催日の2日前までに健康支援課へ ※対象月を過ぎたお子さんについてはご相談ください
赤ちゃん教室 「12か月児」	29日(水) 9時30分～11時	31年1月生まれの子*と親 回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	14日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 15日(水) 9時30分～10時45分	30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	15日(水) 13時～14時30分 16日(木) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分	28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 回(32)6407	6日(月)、20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	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	

エキノコックス症検診		回健康支援課 回(32)6407	
とき	ところ	対象	検査方法
10日(金) 10時45分～11時15分	保健センター (ハスカッププラザ) 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		100とまチョップポイント	回健康支援課 回(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	★2月21日(金) 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送迎バスで送迎	北海道対がん協会	50人	29日(木)までに健康支援課へ(申し込み順)	

夜間・休日急病センター
 所在地 旭町2-9-2 回(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」
 回0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は
 回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」
 回#8000または回011(232)1599

とまこまい医療介護連携センター

「医療と介護の相談窓口」
 回(37)0177

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

ホームページでもご覧になれます

回健康支援課 回(32)6407

1/1
 水
 内科 ともこまい北星クリニック
 回(57)8000
 外科 こうよう泌尿器科クリニック
 回(82)8620
 歯科 かなもり歯科医院
 回(34)8888

1/2
 木
 内科 苫都病院
 回(34)2135
 外科 にっしん泌尿器科クリニック
 回(71)1100
 歯科 大町歯科加藤医院
 回(32)2209

1/3
 金
 内科 桜木ファミリークリニック
 回(71)2351
 外科 三上外科整形外科
 回(33)7815
 歯科 北栄こども歯科
 回(53)1331

1/5
 日
 内科 浪岡内科消化器科クリニック
 回(51)2811
 外科 勤医協苫小牧病院
 回(72)3151
 歯科 うとない歯科
 回(53)8888

1/12
 日
 内科 いちむら小児科医院
 回(67)1111
 外科 同樹会苫小牧病院
 回(36)1221
 歯科 いしざわ歯科クリニック
 回(68)4618

1/13
 月
 内科 たかやなぎ小児科
 回(71)2115
 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科
 回(57)0455
 歯科 いずみファミリー歯科
 回(55)0774

1/19
 日
 内科 ともこまいこどもクリニック
 回(33)1050
 外科 苫小牧日翔病院
 回(72)7000
 歯科 やよいフレンド歯科
 回(75)2000

1/26
 日
 内科 沖医院
 回(32)8870
 外科 アーク整形外科クリニック
 回(68)6111
 歯科 新台台歯科クリニック
 回(33)8820

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



福祉

タダとく健診はお済みですか

未受診の方は早めに受診しましょう。詳細は、対象者に発送している案内文書をご確認ください。 ※受診券を紛失した方はご連絡ください

対苦小牧市国民健康保険に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方

受診期間 2月29日(土)まで

持健康保険証、受診券
 詳細 保険年金課 電話(32)6425

介護福祉課からのお知らせ

■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(遡って認定書を交付することも可能)

対要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方

■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

高年齢者スキルアップ・就職促進事業「マニション管理員講習」

対2月5日(水)～19日(水)のうち9日間
 所 アイビー・プラザ

対ハローワーク苦小牧に求職登録している55歳以上の方

定5人 面接あり

申ハローワーク苦小牧で配布の受講申込書を、2月3日(月)までにファクスまたは郵送(必着)で (株)東京リーガルマインド札幌支社 電話(011)7968657 FAX(011)2181525

詳工業・雇用振興課 電話(32)6436

放課後児童クラブ障がい児などの申し込みについて

4月から初めて入会を希望する方は、ご連絡ください

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)

申1月31日(金)までに電話で 青少年課 電話(32)6759

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、主治医意見書に、証明に必要な内容が記載されている方

申介護福祉課 電話(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

広告

保健所の相談、検査

所詳苦小牧保健所 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	20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	予約必要
こころの健康相談	20日(月)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	7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	予約は 電話(35)7474
骨髄バンク登録	7日(火) 21日(火)	13時から 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	21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)	7日(火) 8日(水) 21日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

1月の献血

所詳健康支援課 電話(32)6407

3日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	フードD365沼ノ端店
8日(水)	9:30～11:45 13:00～16:30	MEGAドン・キホーテ苦小牧店
10日(金)	9:30～12:00 13:15～16:30	フードD365沼ノ端店
11日(土)	9:30～11:30 12:45～16:30	イオンモール苦小牧
20日(日)	9:30～11:45 13:00～14:30	ビッグハウス明徳店
24日(木)	9:30～12:00 13:15～16:30	苦小牧道路事務所
27日(日)	9:30～12:00 13:15～16:30	苦小牧市役所
28日(火)	9:30～11:30 12:45～16:30	イオンモール苦小牧
31日(金)	9:30～12:00 13:30～16:30	苦小牧港湾合同庁舎 苦小牧日翔病院

10とまチョップポイント引換券をプレゼント!
※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPをご確認ください

健康 NEWS

Mom's サロン Oasis

日1月23日(水) 10時30分～11時30分(受付10時15分)

所教育・福祉センター 直接会場へ

対妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども

内セラピューティック・ケア、おしゃべりタイムなど

持母子健康手帳、バスタオル

詳健康支援課 電話(32)6411

風しん抗体検査は受けましたか?

今年度発行した風しん抗体検査クーポン券の有効期限は、2月29日までです。クーポン券をお持ちの方は早めに受診してください ※対象者のうち昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方へは無料クーポン券を発送しています。今年度対象外の方は、次年度以降に順次発送となりますが、市に申請すると随時無料クーポン券の交付を受けられます

対昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方

持身分証明書、印鑑 詳健康支援課 電話(32)6407

健幸アンバサダー養成講座

苦小牧市とカーブスが共催で、健幸アンバサダー養成講座(第2弾)を開催します!健康に関する正しい知識などを身近な人に伝える「健幸アンバサダー」になります

日2月4日(火) 13時30分～16時30分(受付13時)

所市民会館

内心に届く健康情報の伝え方、認定証授与など

¥1,100円 当日納入 定20人 申し込み順

申詳電話またはファクスで 健康支援課 電話(32)6407 FAX(32)4322

がん患者交流サロン

■王子総合病院

日1月14日(火) 13時30分～15時

内感染予防について

■市立病院

日1月20日(月) 13時30分～15時

内おいしく食べる食事の工夫

.....

対がん患者またはその家族(直接会場へ)

詳健康支援課 電話(32)6407

前立腺がん検診(PSA検診)のお知らせ

前立腺がんの早期発見に有効とされているPSA検査を、ワンコインで手軽に受けられます ※当日は採血のみ。1週間程度で結果を郵送

日平日 10時30分～16時30分

対20歳以上の男性

¥500円 当日納入

所詳市立病院医事課 電話(33)3131

パパママ教室

日2月16日(日) 10時～12時(受付9時30分)

所教育・福祉センター

対妊娠4カ月以降の初妊婦(出産予定日が令和2年8月30日以前の方)とその夫またはパートナー

内もく浴の方法、妊婦体験など

定48組 抽選

持母子・父子健康手帳

申詳1月27日(月)～31日(金)に電話で 健康支援課 電話(32)6411・6410

肺炎予防のために、ワクチンを接種しましょう 対65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方 詳健康支援課 電話(32)6407

1月1日(水)は、初湯を楽しみませんか
福祉

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付制度

対母子・父子・寡婦世帯の児童とその保護者、父母のいない児童とその保護者
貸付限度額表のとおり(無利子)

Table with columns: 区分, 自宅通学, 自宅外通学. Rows include 小学校, 中学校, 高校・専修学校(高等課程), 大学・短大・高専・専修学校(専門課程), 大学院, 専修学校(一般課程), 修業施設.

Table with columns: 区分, 自宅通学, 自宅外通学. Rows include 高校・専修学校(高等課程), 高専, 短大・専修学校(専門課程), 大学, 大学院, 専修学校(一般課程).

返済期間卒業後6カ月据え置き20年以内

所浴場組合加盟5浴場 環境生活課 63333

(専修学校の一般課程は卒業後6カ月据え置き5年以内)

申請期間 ●就学支度資金II合格通知が届いてから3月末日まで ●修学資金II同時(在学している必要あり) ※ともに事前相談必要。現在貸し付けを利用し、令和2年度も継続する方は4月末日までに申請(用紙はこども支援課で配布)、継続しない方は胆振総合振興局へご連絡ください

胆振総合振興局 0143(24)9845 詳細も支援課 6369

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

対市内在住の特別支援学級、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 定若干名 申請申込用紙を電話またはファクスで請求し、1月31日(金)までに直接または郵送(必着)で 03-0045 双葉町 3-7-3 発達支援課 5821 FAX(34)5835

障がい者就労支援セミナー

1月24日(金) 13時30分~17時30分 所福祉ふれあいセンター 内障がい者雇用に関する研修(企業向け) ※あいさポーター研修も実施 定20人 申し込み順 1月17日(金)までに電話で すてっぴ 小牧 5119

障がい福祉課 63356

暮らし

北海道排水設備工事責任技術者の資格登録更新のお知らせ

資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きが必要です

更新対象者 平成26年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方または資格登録更新手続きを行った方で、資格登録期間が令和2年3月31日で満了する資格登録者

受付期間 1月9日(水)~16日(水) 9時~12時、13時~15時30分 ※詳細は、対象者に郵送する更新実施案内をご覧ください 手数料 7千円 下水道計画課 6600

市・道民税の申告受付について

申告書の提出が必要な方 令和2年1月1日現在、市内在住で次のいずれかに該当する方 ●令和元年(平成31年)中に所得があった方 ●給与所得や公的年金等受給者で、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 ●令和元年(平成31年)中に収入がなく、課税証明書が必要または児童手当、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

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、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要

Table with columns: 会場, 日, 時. Rows include 植苗ファミリーセンター, 沼ノ端交流センター, のぞみコミュニティセンター, 勇払公民館, 豊川コミュニティセンター, 市役所北庁舎2階2会議室.

詳細 市民税課 62536254

確定申告についてのお知らせ

申告相談会場開設期間のお知らせ 2月17日(月)~3月16日(月) (土・日曜日(金)を除く) 9時~16時 ※2月14日(金)以前は申告会場を開設していませんので、ご注意ください。また、作成済みの

確定申告書は、郵送などにより税務署に提出してください

所労働福祉センター

確定申告はインターネットで

確定申告書は国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」で作成し、e-Tax(電子申告)をご利用ください。また、給与所得や年金収入・副業などの雑所得のみの方は、スマートフォンから「スマホ専用画面」をご利用いただけます

e-Taxの利用手続きがより便利になりました

マイナンバーカード方式マイナンバーカードおよびICカードリーダーライタを用いてe-Taxによる申告書のデータ送信が可能です

IDパスワード方式申告相談会場などで発行された「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方はスマートフォンなどからe-Taxによる申告書のデータ送信が可能です

詳細 小牧税務署 3165

市民税課 62536254

令和2年度新入学児童・生徒に入学通知書を送ります

令和2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月下旬に入学通知書を送ります。住民登録や住所変更の届け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、窓口サービス課または勇払・のぞみ・沼ノ端出張

水道管凍結にご注意を、もし水道管が凍結したら 水道管理課 6696(平日昼間) 6111(左記以外) 水道管凍結にご注意を 水道管が凍結すると、修理代など思わぬ出費につながります。また、水道管の凍結は複数の家屋で同時発生することが多いため、修理業者はすぐに対応できない場合があります。外出の際や就寝前には水抜きを心掛けましょう 水抜き実演動画 水抜き実演 西小牧 検索 水抜き方法が分からない方は、水抜き実演動画がありますのでご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧になれます もし水道管が凍結したら 水道修理 かがりつけ 検索 アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡してください。お客さままで対処する場合は、直接水道修理業者に電話し、修理を依頼してください。水道修理業者名簿はHPからご覧になれます

広告

広告



暮らし

償却資産(固定資産税)の申告について

償却資産の申告は、会社、商店、美容業、不動産業などの事業を営む法人または個人の方が対象となります。令和2年1月1日現在、苫小牧市内で所有する事業用資産(構築物(アスファルト舗装など)、機械・装置、工具、器具・備品)について、1月31日(金)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

対象です。出産予定日の6カ月前から届出が可能です。*母子健康手帳を持参...
市保険年金課 (32)6429
苫小牧年金事務所 (36)6135
「コミュニティ助成事業」
山手北光町内会では、(一財)自治総合センターが宝くじの助成金で実施している「コミュニティ助成事業(自主防災組織育成)」で、発電機、テント、緊急災害用煮炊釜を整備しました
詳危機管理室 (32)6280

国民年金からのお知らせ

国民年金の任意加入制度
60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合等であって、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降でも国民年金に任意加入することができま(申請した月からの加入)
*通帳、通帳印を持参
国民年金保険料の産前産後期間の免除
出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方が

試験日2月2日(日)
対高校3年生以上
入学検定料3万円
募集定員15人(出願者数は定め無し)
出願期間・願書送付先1月6日(月)~27日(月)に直接または郵送(必着)で 苫小牧駒澤大学 ※願書、入学試験要項の請求は 苫小牧駒澤大学へ
詳苫小牧駒澤大学 (61)3100

苫小牧駒澤大学一般入学試験(A日程)

交通安全指導員になりませんか
子どもや高齢者を交通事故から守るため、通学路での街頭指導、各種交通安全運動など交通安全指導員としてボランティアで参加できる方を募集しています。*希望者は町内会長などからの推薦が必要
定140人以内

すべり止め用砂の配布について

町内会にすべり止め用の砂を配布しています。必要に応じて車道や歩道などツルツル路面への砂まきのご協力をお願いします。なお個人敷地への使用はご遠慮ください
詳道路維持課 (73)5000

霊園内のトイレ・水汲み場の閉鎖について

高丘霊園および高丘第二霊園のトイレと水汲み場は、凍結防止のため4月末まで閉鎖します。また、春の彼岸を除き霊園内の除雪は行いません
詳環境生活課 (32)6333

消防本部からのお願い

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った場合には、消防本部において除雪を行い、いち早く使用できるように努めています。お住まいの土地、お勤め先などの除雪を行う際には、除雪により移動した雪で消防水利が埋まらないよう、お気を付けてください
詳警防課 (84)5023

還付金詐欺に注意!

「保険料の過払金があり還付するため通帳やキャッシュカードが必要」と言ってくるのは特殊詐欺の可能性がります。市職員や金融機関の職員、警察官が電話や自宅を訪問して、口座情報や暗証番号などを聞いたり、預かることはありません。不審な点があれば必ず警察相談電話(☎#9110)や消費者センターへご相談ください
詳消費者センター (33)6510

催し・講座

「車上ねらり」に注意!

財布やバッグなどを車外から見える位置に置いておくと狙われます。短時間でも車から離れるときは、貴重品を持ち歩きましょう
詳苫小牧警察署 (35)0110
市安全安心生活課 (32)6287

苫小牧市民文芸第61号トークサロン

2月2日(日) 13時30分
所文化会館 直接会場へ
講話メルメ作「カルメン」の魅力を探る
~原作と歌劇~それぞれの背景~
ゲスト 出雲路英淳氏
詳生涯学習課 (32)6756

子ども講座「子ども水彩画教室」

1月10日(金) 13時~15時
対小学生
¥300円 開講日納入
定20人 申し込み順
持絵の具、パレット、水入れ、鉛筆、ティッシュ
所申1月8日(水)までに のぞみコミセン
TEL(68)6711
詳市民生活課 (32)6303

「とまこまい暮らしのガイド」を発行します

苫小牧市では㈱サイネックスとの官民協働事業により「とまこまい暮らしのガイド」を発行することになりました。この暮らしのガイドは市の各種手続きなどに関する行政情報や地域の情報を掲載する保存版の冊子で、4月頃市内全世帯に配布予定です。発行にあたり市内各事業者へは協働発行事業者である㈱サイネックスの担当者が有料広告掲載のご提案をさせていただきますので、ご理解、ご協力をお願いします
詳㈱サイネックス TEL011(737)7167
市秘書広報課 TEL(32)6108

子育てママ・シニアお仕事説明会

1月23日(木) 10時30分~12時
所市民活動センター
内コンビニ業界のお仕事説明会
定20人程度 申し込み順
申1月22日(水)までに電話で セブン・イレブンススタッフ応募受付センター
TEL0570(031)711
詳工業・雇用振興課 (32)6436

落水雪事故を防ぐために

落水雪事故・トラップ防止の注意喚起
●落水雪の防止に雪止めを設置
●雪止めが古くなっているか点検
●雪・つらら・氷は早めに除去
●軒下では子どもを遊ばせない
●落水雪時は、事故が無いが確認
詳建築指導課 (32)6527

広告

広告

絵手紙展 日1月8日(水)〜10日(金) 8時45分〜17時15分 所市役所中央ロビー 詳総務部総務課 電(32)6179

催し・講座

冬休みだよ!2020リサイクル自由研究所

紙パックからハガキを作ろう! 対小学3〜6年生 定各10人(全2回) 申し込み順

廃食油からオリジナルキャンドルを作ろう! 対小学2〜6年生 定各4人(全3回) 申し込み順

市民会館探検隊〜大ホールバックステージツアー〜 日1月25日(土) 13時〜15時 対小学生以上(小学生は保護者同伴)

生活体験教室「くん製づくりに挑戦」 日1月25日(土) 10時30分〜12時 対小学生以上

サンガーデン ①木の遊び場オープン 日1月4日(土)〜13日(月) 9時30分〜16時30分

②ハーブ講習会〜ハーブを使ったせっけんと入浴剤作り〜 日1月25日(土) 13時30分〜15時30分

移動図書館車〜とまちヨップ図書館号を利用しよう! とまちヨップ図書館号は市内26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。

接またはファクスで 市民会館 電(33)7194

日曜大工 「マガジンラックを作ろう!」 日2月9日(日) 9時30分〜15時

牛乳パックからはがきを作ろう! 日1月11日(土) 10時〜11時 対小学3年生以上



苦小牧市民塾「食品ロス減らす! わが家の冷蔵庫の整理術」 日2月12日(水) 13時30分〜15時30分

まちなかイベント ①冬休み親子金融探検隊 日1月9日(木) 10時〜12時

②とましん子供ものづくり教室 日1月11日(土) 13時〜15時 対小学4〜6年生

「世界湿地の巨匠」記念イベント 日2月2日(日) 10時〜11時30分

オーストラリアの湿地のお話〜オオジシギの越冬地を訪ねて〜 日2月2日(日) 10時〜11時30分

冬の湿地をスノーシューで探検しよう! 日2月2日(日) 13時〜14時30分

勇武津資料館 日1月18日(土) 14時〜15時30分 対中学生以上

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2月9日(日) 13時〜17時30分

子育て講座 step 日2月5日〜26日 毎週水曜日 全4回 10時〜12時



広告

広告

催し・講座

防災ボランティア講座

日①1月25日(土)、②26日(日) いずれも10時〜12時
所①特別養護老人ホーム沼ノ端はくちょう苑 ②のぞみコミセン
テーマ大切なものを守るための防災
定各20人 申し込み順
申詳1月6日(月)から直接または電話、ファクス、Eメールで ボランティアアセ
ンター TEL(84)6481 FAX(34)8141
※無料託児(1月15日(水)までに要予約)
volucen@tomakomai-shakyo.or.jp



日1月20日(月) 9時30分〜12時
②マザーズパソコンセミナー
日1月21日(火)〜24日(金) 9時〜12時
③魅力アップセミナー
日1月29日(水) 10時〜12時
所①②ワークプラザとまこまい ③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①12人 ②10人 ③20人 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歳〜就学前 10人)
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432

とまこまい若者サポートステーション

出張相談
日1月29日(水) 14時〜16時
所ワークプラザとまこまい
セミナー
日1月8日(水)、16日(木)、23日(木) いずれも13時30分〜15時
所とまこまい若者サポートステーション
対就職を目指している15〜39歳
申前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432

スポーツ

冬季小学生スポーツ教室
①バドミントン
日1月29日〜2月26日 毎週水曜日 全5回 16時30分〜17時30分
所詳COCOTOMA TEL(33)1534

COCOTOMA

マザーズセミナー

冬季ゲームイベントinCOCOTOMA
日2月1日(土) 9時30分〜12時30分(受付8時50分)
所ハイランドスポーツセンター
対未就学児(市外からも可)
種目●年長の部(男子・女子) 1100mタイムレース ●年中以下の部(男子・女子) 1100mタイムレース ※1人で滑ること

第54回とまこまいスケートまつり 第33回苫小牧チビッコスケート競技会

日2月2日〜2月16日 毎週日曜日 全3回 18時〜19時
対小学生
定①千500円 ②千円 当日納入
持運動靴、タオル、飲み物
所申詳1月5日(日)〜28日(火)に 総合体育館 TEL(34)7715

ができる方●お菓子拾い(上記種目参加者対象)
持スケート靴(貸出可)、帽子、手袋
申詳1月10日(金)までに●市内幼稚園児は原則所属幼稚園へ●市内保育園児または保育園・幼稚園に通園していない方、市外の方へ直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで チビッコスケート競技会事務局(スポーツ都市推進課内) TEL(34)9601 FAX(34)7717 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

1月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, 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, 4期, 1月31日(金), 国保税, 8期, 1月28日(火)〜31日(金) 17時5分まで, 納税課(市役所2階30番窓口) TEL(32)6274

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

シルバー人材センター入会説明会 日1月21日(火) 9時 所労働福祉センター 申シルバー人材センター TEL(35)1700 詳工業・雇用振興課 TEL(32)6432



スポーツ

令和2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(明徳小を除く)小学校22校、植
苗中・山なみ分校)の体育館、グラウン
ドの利用を希望する団体は、登録が必要
です

【申し込み登録】●少年団(小・中学生の団
体) 11月15日(水)~17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
に各学校に登録●一般チームHPで公開
(1月24日(金))の利用枠を確認し、2月
1日(土)~8日(土)に生涯学習課へ ※土・
日曜日を除く

【登録書配布】●日吉・川沿公園体育館
または生涯学習課HPでダウンロード可
※登録できる学校は1校とし、重複は不
可
生涯学習課 電話(32)6752

町内会交流氷上スポーツ祭



2月2日(日) 9時~12時
(開会式8時50分) 直接会場
所白鳥王子アイスアリーナ
内①楽しくおどろろ!!「みんなのとまチ
ヨップ」②つかみとれ!ドリーム「宝
さがし!」
定員300人 先着順

市政
トピックス

ウポポイ(民族共生象徴空間)
2020年4月24日のオープンまで
あと3カ月!

政策推進課 電話(32)6039



2020年4月24日(金)、白老町ポロト湖畔に民族共生象徴空間
(愛称:ウポポイ)がオープンします。
ウポポイはアイヌ文化の復興・発展のための拠点となるナ
ショナルセンターであり「国立アイヌ民族博物館」や「国立
民族共生公園」などで構成されます。オープンの際には、ぜ
ひ足を運んでみてください!



トウレブ(オオウバコリ)をモチーフにしたキャラ
クターで、のんびり屋さんな性格の年頃の女の子
どこかで見かけたら仲良くしてあげてね!



提供:文化庁 ※本画像はイメージ図です

ウポポイでは、アイヌ料理や伝統的な食
材・調理法を用いた創作料理を提供する
飲食店や、アイヌ民族の工芸品やアイヌ
文様などをモチーフにした商品を販売す
るテナントなど6店舗が開業します
より多くのアイヌ文化的要素を取り入れ
ることにより、アイヌ文化に対する理解
の促進と復興および創造を図ります
近日、オープニングスタッフの募集を予
定しています

開園日時(令和2年度) table with columns: 期間, 開園時間

入場料(税込み) table with columns: 個人, 団体(20人以上), 大人, 高校生, 中学生以下

【お問い合わせ】公益財団法人 アイヌ民族文化財団
民族共生象徴空間運営本部
札幌市中央区北1条西7丁目プレスト1・7
電話011(206)7427
9時~17時(平日のみ)
メールinfo@ainu-upopoy.jp

最新情報は「ウポポイ」ポータル
サイトをご覧ください
https://ainu-upopoy.jp
ウポポイ 検索



募集

令和2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選
定特産品として募集します。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、市の特産品パン
フレットに掲載します
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)
申請 観光振興課、市役所1階案内で配布
の申込用紙を1月6日(月)~17日(金)に直接
または郵送(必着)で 電話003・0022
表町5-11-5 ふれんどビルテナント
棟3階 観光振興課 電話(32)6448

令和2年度学校給食用食材納入
業者の追加募集

資格要件次のいずれかに該当する事業者
●営業年数が2年以上あり、官公署また
は民間の機関に対して取引実績を有する
●市の物品購入等競争入札参加資格登録
業者である
申請 第1学校給食共同調理場(HPでダウ
ンロード可)で配布の申請書類を1月10
日(金)~20日(月)に直接または郵送(必着)
で 電話003・0053 柳町1-3-5

住宅用新・省エネルギーシステ
ム補助事業の申請受付中

平成31年4月1日以降に、市内に自ら
居住する住宅に新・省エネルギーシステ
ムを購入・設置する方
対象機器 ●太陽光発電システム ●エコキ
コート ●エコジョーズ ●エコフィール ●
ホームエネルギーマネジメントシステム
(HEMS) ●定置用リチウムイオン蓄
電池 いずれもシステム設置に要する費
用に10分の1を乗じて得た額(上限有り)
※予算に達するまで(新築住宅のエコキ
コート、エコジョーズ、エコフィールは
今年度の受付終了)
申請 環境保全課(HPでダウンロード可)
で配布の申込用紙を直接 環境保全課
電話(57)8806

「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四つ切かワイド
四つ切で提出。1人2点まで ※出品者
には記念品を贈呈。作品は展示後に返却
作品展示 3月4日(水)~25日(水) 9時~17
時 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
申請 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、1月10日(金)~2月20日(木)に直
接または郵送(必着)で 環境生活課
電話(32)6331

持帽子、手袋、滑り止め金具のない靴
詳しくはスポーツ都市推進課 電話(34)9601

学校給食会(第1学校給食共同調理場内)
電話(57)5881

広告

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
- 沼ノ端出張所
〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号 ☎0144(55)0979

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



苫小牧の魅力発信! 冬号

① 感じる、冬キャンプで満喫

夏キャンプにはない楽しみを冬キャンプで楽しんでみませんか? オートリゾート苫小牧アルテンでは、キャンプサイトの他バンガローやログハウスもあり、快適にくつろげること間違いなし。天然温泉「ゆのみの湯」で体も温めて、冬の自然を感じてはいかがでしょうか?

☎オートリゾート苫小牧アルテン ☎(67)2222
ゆのみの湯 ☎(61)4126



③ 知る、冬のスポーツ

見て知るアイスホッケー…苫小牧といえばやはりアイスホッケー。王子イーグルスは苫小牧自慢のアイスホッケーチーム。間近で見るアイスホッケーは迫力があって最高です! 市民みんなで応援して盛り上がりましょう!

体験して知るスケート…氷のできやすい気候で、昔からスケートが盛んな苫小牧は、公園などにもスケートリンクがあって、もっと身近にスケートのできる環境ではなかったでしょうか。そんな記憶を思い出して、休日にはスケートをしに出掛けませんか? 屋外では、2018年にスピードスケートワールドカップが開かれた「苫小牧市ハイランドスポーツセンター」、屋内では「白鳥王子アイスアリーナ」など4カ所の施設があります。体を動かす楽しさを再発見しましょう!

☎スポーツ都市推進課 ☎(34)9601



② 遊ぶ、親子で冬遊びを楽しもう!!

リゾート地へ行って冬のアクティビティを楽しむのもいいですが、市内の公園でも冬遊びを楽しむことができます。一番のお勧めは、緑ヶ丘公園。ちょっとした小山があってそり滑りに最適です。小さなお子さんと一緒にそり滑りを楽しみましょう! 市内を一望できる展望台からの冬の眺めは、また夏とは違った魅力があります

☎緑ヶ丘公園展望台 ☎(33)6933



④ 味わう、苫小牧名物しばれ焼き

冬を代表する苫小牧のお祭り「第54回とまこまいスケートまつり」お祭り会場で行われているドラム缶の上でジンギスカンを焼いて食べる「しばれ焼き」は、苫小牧名物として有名です。みんなでドラム缶を囲んで食べるジンギスカンは、家の中で食べるより断然おいしいです。寒さも吹っ飛びますよ!!!

☎観光振興課 ☎(32)6448



今月の 健幸インフォメーション 健康支援課 ☎(32)6407

Smart Check 健診・検診の受診
がん検診無料クーポン券の有効期限は2月末まで!
今年度発行したがん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています! 無料クーポン券をお持ちの方は、令和2年2月29日までにがん検診を受けましょう!
今年度の無料クーポン券対象者
紛失した場合、再発行も可能ですので、お問い合わせください。
平成31年4月1日時点で下記の年齢に達している方
*子宮頸がん検診: 満20歳 *乳がん検診: 満40歳
*肝炎ウイルス検診: 満40・45・50・55・60・65歳

Smart Eat 適切な食生活
1月の健幸レストラン
1月22日(水) 12時~13時30分
¥1,000円 当日納入
定30人 申し込み順
所 1月20日(月)までに保健センター ☎(35)2800
がん検診を3種類以上受診された方は結果連絡票持参で700円!

Smart Breath 禁煙
今年から受動喫煙対策が大きく変わります
2020年4月に改正健康増進法が全面施行されます。市民や事業者の皆さんのご理解とご協力をお願いします
第一種施設
病院・診療所、幼稚園・小中学校・高校、行政機関の庁舎など
第二種施設
事務所、工場、飲食店、ホテルなど多くの人が利用する施設
⇒敷地内禁煙
⇒原則屋内禁煙(経営規模の小さな飲食店は経過措置あり)

Smart Walk 適度な運動
みんなでラジオ体操inイオンモール苫小牧
寒くて家にこもりがちなのは、ラジオ体操&ウォーキングに参加して運動不足を解消!
1月17日(金)、2月2日(日) 10時~12時(受付9時30分)
所 イオンモール苫小牧 直接会場へ
内 ●ラジオ体操のポイント説明、実技指導
●クイズを解きながら店内ウォーキング
●肺年齢・骨密度測定(期間内1人1回まで)
参加者にはみんなで健幸大作戦! オリジナルグッズをプレゼント!
※2月2日(日)はオリンピック出場スケート選手のトークショーも開催予定

人口と世帯(11月末)

総数 ▶171,290人 (対前月比: 18人増)
男性 ▶83,743人
女性 ▶87,547人
世帯数 ▶89,449世帯

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に配慮した色やフォントを使用しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。

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

令和最初のお正月! 今年の初夢こそ、一富士二鷹三茄子。生まれて40年縁起のいい初夢を見たことがないので…どうせなら四扇五煙草六座頭まで一緒に見てみたいですね(清)

とまイルスクエア2019は、外から見ても中に入っても楽しめる、とまイルドームをシンボルとしたイルミネーション。とてもきれいで、写真を撮りながら感動していました(志)

寒いと家に引きこもってしまいがちですが、アイスホッケーやスケートまつりなど、冬でも楽しいイベントはあります! 2020年も広報とまこまいをよろしくお願いします!(池)

目標を達成できぬまま1年が終わり、あっという間に新たな年! 毎年言っていますが、今年こそは目標に向かって、充実した1年にしたいと思います!(高)

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(11月1日~12月8日)
発生件数 374件 (前年比29件減)
死者 8人 (前年比5人増)
傷者 431人 (前年比27人減)

人権擁護委員に対する法務大臣表彰
鶴巻安子さん
高橋裕美さん
令和元年度の人権擁護委員に対する法務大臣表彰式が10月28日に行われました。苫小牧市では2人の方が表彰されました
平成20年10月1日から人権擁護委員として従事し、地域において人権相談や人権啓発活動などの人権擁護活動に取り組み、自由人権思想の普及高揚に尽力している
平成17年4月1日から人権擁護委員として従事し、地域において人権相談や人権啓発活動などの人権擁護活動に取り組み、自由人権思想の普及高揚に尽力している

