

広報

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2020
2
vol.1803

※紙面に関するご意見・ご感想は下記まで
広報とまごまい 令和2年2月1日発行 第1803号



特集Ⅰ ちょうかんず
企画展「大正・昭和の鳥瞰図と
空から見た昭和30年代の苫小牧」

とまごまのり 2011 苫小牧市

苫小牧市公式Facebookは
こちらから



特集Ⅱ
MONOテク苫小牧 ～技術で拓け、夢・未来～



電子版の広報とまごまは
こちらから

クローズアップ 寒い季節でも、心はあたたかい。冬のイベントで寒さを吹き飛ばそう!

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(32)6108(直通) FAX 0144(32)1117

広告

広告

広報とまごまのり電子書籍はこちらから。
www.hokkaido-ebooks.jp

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウイーブックス」
ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまのりで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 TEL0144(36)7751

印刷/榎須田製版

暖かい屋内で
快適に♪

「寒いのは苦手…」という皆さん、朗報です！
ほっこり温まるイベントをご用意しました。



寒い季節こそ
屋外で！

冬の苦小牧を楽しめるイベントが盛りだくさん。
今年の冬も熱く乗り切りましょう！



第13回青少年 ミュージックキャンプ 演奏発表会

会場：文化会館

2日間にわたる講習会の成果を発表する舞台です。小中高生による合唱と吹奏楽の発表や、吹奏楽と合唱の合同演奏、有名講師による演奏が行われます。

📅 3月1日(日) 開演14時(開場13時30分) 直接会場へ

講師 ● 合唱指導 = 金井隆子氏、辻志朗氏
● 吹奏楽指導 = 金野紗綾香氏、黒岩真美氏、中村均一氏、富田篤氏

📞 生涯学習課 ☎(32)6752



発明&デザイン 「地域宝おこし」

会場：市民活動センター

身近なアイデア品や研究会の活動の紹介、子ども向けのものづくり体験など。日常生活や災害時に役立つアイデア作品展示・事例発表コーナーなどもご用意しています！

📅 2月15日(日) 10時~15時 直接会場へ

対 3歳~小学6年生(保護者同伴)
📞 苦小牧発明研究会事務局 ☎(72)7917
市工業・雇用振興課 ☎(32)6432

そのほかのイベントは、
「市からのお知らせ」を
ご確認ください。



勇払マリーナ牡蠣フェス

会場：勇払マリーナ

寒い季節は、食べて体の中から温ま
りましょう！牡蠣炭焼きの食べ比べ
を行うこのイベントでは、海辺の絶
好のロケーションも堪能できます。

📅 2月22日(日)、23日(月) 11時~15時

📞 勇払マリーナ ☎(56)4771
港管理組合 ☎(34)5692

詳細は
勇払マリーナ
HPから！



障がい者の スポーツレクリエーション教室 「パラアイスホッケー教室」

会場：新ときわスケートセンター



スレッジという専用のそりに乗って、両手にスティックを
持った状態でプレーする、パラアイスホッケー。その迫力
からアイスホッケー同様「氷上の格闘技」と呼ばれています。
臨場感をぜひ体感してみてください！

📅 3月14日(日) 10時~12時(受付9時30分)

対 障がい者とその援助者、障がい者スポーツに興味のある方
内 ルール説明、実技、指導 定 20人 申し込み順
持 飲み物、アイスホッケーの防具(貸出可)
申 2月3日(月)~3月6日(金)に電話またはファクス、Eメールで
スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 ☎(34)7717
✉ sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

寒い季節でも、
心はあたたかい。
冬のイベントで寒さを吹き飛ばそう！



1月12日(日) / 市民会館

令和2年 苦小牧市成人式

冬の晴天の下、令和2年の成人式が市
民会館で行われ、スーツや振り袖などを
身にまとった新成人1,482人が出席しま
した。今年のテーマは「前程万里~新た
なる門出を祝して~」。新成人は友人と
の久しぶりの再会を楽しむとともに、大
人としての一歩を歩みだしました。

表紙から

- 26 みんなのひろば
今月の健康インフォ
メーション
はちとまネットワー
ク通信
とまこまい日記
編集後記 ほか
- 25 苦小牧市成人式
- 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
- 12 健康ガイド
健康教室/健康相談/
健康NEWS ほか
- 10 カルチャーガイド
おでかけガイド
- 8 市政トピックス
あなたの「働きたい」を
応援します！/ぬくも
り灯油の申請について
ほか
- 6 特集Ⅱ
MONOテク苦
小牧/技術で拓け、
夢・未来
- 4 特集Ⅰ
企画展
大正・昭和の鳥
瞰図と空からの見
た昭和30年代の
苦小牧
- 2 クローズアップ
寒い季節でも、心はあ
たたかい。冬のイベン
トで寒さを吹き飛ばそ
う！

広報
とまこまい

2020
2
vol.1803

企画展

大正・昭和の鳥瞰図と空から

ちょうかんず

見た昭和30年代の苦小牧

所詳美術博物館 回(35) 2550

会期 2月8日(土)～3月29日(日)

開館時間 9時30分～17時

休館日 毎週月曜日

※2月24日(月)は開館し、翌25日(火)が休館

観覧料 一般300円(240円)、高大生200円(140円)、中学生以下無料 ※()内は10人以上の団体料金、年間観覧券での観覧可

第1部

鳥瞰図

大正の広重・吉田初三郎と全国の鳥瞰図

鳥瞰図とは鳥のように高い所から地上を眺望したように表現した絵地図です。上空から見下ろして描く鳥瞰図法は、古くは「源氏物語絵巻」や「洛中洛外図」などがあります。江戸時代後期になると、浮世絵師たちによってより迫力のある鳥瞰図が作られるようになり、全国的な規模で活躍した絵師として吉田初三郎、金子常光などが知られています。中でも初三郎は、質、量、名声ともに鳥瞰図の第一人者として認められ、生涯に制作した作品はおよそ1600点ともいわれています。第1部では、吉田初三郎の鳥瞰図を中心に全国の鳥瞰図約100点を紹介します。

初三郎式鳥瞰図の特徴

吉田初三郎(1884-1955)は、1枚の作品を完成させるため現場にも足を運んだと伝えられます。弟子たちを率いて現地へ赴くと、ある位置に絵図の中心を定めて多数のスケッチを描く作業を続けました。その後、それらの絵を組み合わせて、1枚の大きな横長の鳥瞰図に構成して仕上げたようです。初三郎の作品にはデフォルメ(対象を変形させて表現すること)が強く表れています。横長の構図の両端には、本来は見えないものまでが描かれています。一方、中心部は写生に基づき極めて詳細に家並みや建物、街路や樹木までが正確に描かれています。

展示会について

大正時代から昭和時代のはじめ、鉄道網の発達に伴い空前の行楽ブームが到来すると、鳥の目で高い所から見下ろしたように描いた鳥瞰図が、各地の宣伝と集客のために多数作成されました。一方、港の起工式を間近に控えた昭和20年代後半の苦小牧でも吉田初三郎の鳥瞰図が制作され、同30年代以降には地元の写真家の空撮により、発展する街の様子が記録されました。展示会では吉田初三郎をはじめとした鳥瞰図の代表的作家の作品約100点を紹介するとともに、旧志方写真工芸社が撮影した今から60年ほど前の苦小牧と現在の空撮写真とを対比します。

第2部

空から見た昭和30年代・40年代初頭の苦小牧

1963(昭和38)年の開港を控えて、前年5月に市の人口は7万人を超えました。市制が施行された1948(同23)年の3万3千131人と比較して人口は14年間で2倍以上に増加しました。鉄北地区や糸井地区の区画整理が進み、住宅の新設や児童生徒の急増に伴い小・中学校の増設が進みました。しかし、一方では全国的な傾向として、古き良き風習やくらし、故郷の風景が失われていきました。昭和30年代の苦小牧は、新しい時代への希望と古き良き時代への懐かしさが入り交じる時代でした。第2部では志方孝之(1914-1982 郷土貢献者)が撮影した昭和30年代・40年代初頭の空撮写真と現在の苦小牧を対比します。

展示のポイント

1人の写真家が撮影した苦小牧の財産を初公開

市街地中心部のほか、新しく区画整理が行われた西部地区の糸井、港湾築設による掘り込み土砂の埋め立てにより、宅地化が進む鉄北地区の緑町や美園町などの空撮写真を公開します。当時、大都市以外では空撮写真を定期的に撮影することは珍しく、現存する昭和30年代・40年代初頭の空撮写真は苦小牧にとって大変貴重な記録です。

鳥瞰図と航空写真を制作・撮影した2人

大正から昭和にかけて、活力あふれる地方都市を鮮やかな色彩で描き、エールを送り続けた「大正の広重」吉田初三郎と、今から60年ほど前に「我が街苦小牧」を撮影し続けた志方孝之。30歳違いの2人は、鳥たちのように空からの視点を縦横に駆使して街を記録しました。観察者であり記録者でもあった2人は時空を超えてつながっているように思えます。

展示資料紹介

東小学校と東中学校には、木造の小さな旧校舎と3階建鉄筋コンクリートの新校舎が混在している様子が分かります。東中学校のグラウンドには陸上用のレーストラックが見え、苦小牧に本格的な競技場ができるまで、胆振地区の中学陸上競技大会の会場となりました。また、末広町と旭町の境には太平洋に注ぐ水路がありました。

今から58年前の現在の錦町・表町・若草町・旭町を空から写した写真です。東西に横切る国道36号と2条通に挟まれるように王子製紙の東部社宅が軒を連ねています。左上には市役所の旧庁舎、現在の市総合体育館の場所には市営球場が見えます。一方、錦町と表町を分かち駅前通に面して、王子娯楽場や鶴丸デパートなど、あの時代を知る苦小牧っ子にとって懐かしい建物を見ることが出来ます。



空撮写真「旭町」 1967(昭和42)年4月19日撮影 旧志方写真工芸社撮影 美術博物館蔵



空撮写真「王子製紙中部社宅上空から南東方向を望む」 1962(昭和37)年撮影 旧志方写真工芸社撮影 美術博物館蔵

現在の苦小牧



関連イベント 開催します!

●展示解説会

担当学芸員が展示物や資料を解説します

2月8日(土)・9日(日)、3月7日(土)・21日(土)・22日(日) 11時～11時30分 直接会場へ 観覧料が必要

●特別解説会

鳥瞰図資料を研究している北翔大学教授水野信太郎氏が展示資料について解説します

2月23日(日) 11時～12時、14時～15時 直接会場へ 観覧料が必要

●体験教室

「苦小牧風景のプラ板ストラップを作ろう」

3月8日(日) 10時～12時 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 持タオル 2月12日(水)から電話で美術博物館

展示資料紹介

「苦小牧市鳥瞰図」 1953(昭和28)年 吉田初三郎 美術博物館蔵



前景には、扇が浦と形容された海岸線や当時の街並みが鮮やかな色使いで描かれています。遠景には苦小牧のランドマーク樽前山がそびえ、支笏湖には船がのんびりと浮かんでいます。60年以上前の様子を想像させる図ですが、現在とは違う点に気が付きます。当時港は建設途上で、予定地には想像図が描かれ、勇払川や幌内川は港へつながる運河のようです。また、王子製紙の大型クレーンや旧苦小牧川、市の後背地に点在していた沼など、失われた施設や風景にも気が付きます。この美しい鳥瞰図は、市制施行から5年を迎えたばかりの「新興都市苦小牧」の記録となりました。

MONOテック苦小牧

～技術で拓け、夢・未来～

北海道立苦小牧高等技術専門学院訓練生募集!

工業・雇用振興課 ☎(32)6432

北海道立苦小牧高等技術専門学院
【MONOテック苦小牧】では訓練生を募集しています。
魅力あふれるMONOテック苦小牧で
専門的な知識・技術・技能を身に付け、
自らの確かな未来につなげましょう。

※MONOテック苦小牧とは北海道立苦小牧高等技術専門学院の愛称です



MONOテック苦小牧とは……

ものづくり産業界で将来活躍するために必要な「専門的な知識・技術・技能」を基礎から学び、また、その職種に必要とされる多くの「免許・資格」の取得にも挑戦するとともに、「行《考》動力・コミュニケーション能力」など、訓練生が社会人として必要な基礎力の向上に取り組んでいます。

平成29年度より、従前の1年制訓練課程から2年制訓練課程に移行し、より高度で実践的な「知識・技術・技能」の習得ができる施設になりました。

魅力4 高い定着率

高等技術専門学院を修了し、就職した方の離職率は、新規高卒者の平均より大幅に低く、職場の定着率が高いことが特徴です。技術・技能や知識の習得に努めることはもとより、社会講話や就活講話など、きめ細かな就職支援を行い、職業観の醸成にも力をかけています。

在職期間	離職率 苦小牧高等技術専門学院 (%)	新規高卒者 (%)	
		北海道*	全国*
3年 (平成27年3月卒)	22.7	44.8	39.3

※平成30年11月北海道労働局調べ

魅力3 高い地元就職率

毎年、訓練生数の5倍前後の求人があり、直近5年間の就職率は80～90%台の高い水準を達成しています。そのうち、70%以上の方が苦小牧市内の企業に就職しています。経験豊富な指導員による就職相談やインターンシップを通じた職業意識の醸成など、本人の希望や適性に応じた就職支援に取り組んでいます。

修了年月	就職希望者	就職者	就職率	苦小牧市内への就職	苦小牧市内への就職/就職者
平成27年3月	26人	24人	92.3%	17人	70.8%
平成28年3月	17人	16人	94.1%	15人	93.8%
平成29年3月	15人	14人	93.3%	11人	78.6%
平成30年3月	平成29年度より2年制課程に移行したため修了生はおりません				
平成31年3月	12人	10人	83.3%	7人	70.0%
計	70人	64人	91.4%	50人	78.1%

魅力1 特色と特長

就職したときに即戦力として活躍していただけるよう、実技を主体とした訓練カリキュラム(2年制)となっています。また、働く上で必要とされている「各種の技能講習・安全衛生特別教育」の習得を訓練に反映することにより、自信を付けて社会で働くことができます。

取得可能な資格

安全衛生特別教育	技能講習	専門資格
低圧電気取扱(電気工事科)	高所作業車運転(電気工事科)	溶接評価試験(金属加工科)、 二・三級技能検定(機械科)、 第一種・二種電気工事士(電気工事科)
自由研削砥石(3科)、 フリー研削砥石(3科)、 フリー研削砥石(3科)、 フリー研削砥石(3科)	小型移動式クレーン運転(3科)、 高所作業車運転(電気工事科)	ガス溶接(3科)、玉掛け(3科)、 アーク溶接(3科)、 クレーン運転(5t未満)(3科)

金属加工科

【主な学習内容】
金属同士を接合する溶接技術などを学び、「溶接技能士」を目指します。
【主な就職先】
鉄鋼構造物・産業機械・建築金物製作会社、プラント製作・保守会社、重機・特殊車両製作会社



魅力5 訓練生の高い満足度

平成30年6月に、苦小牧高等技術専門学院で訓練に関する満足度についてアンケート調査を行った結果、8割以上の訓練生から「満足している」「または「やや満足している」との回答がありました。

●金属加工科
平成29年3月修了
北海道パワーエンジニアリング株式会社
K・Tさん(22歳)
入社3年目

高等技術専門学院で学んだことが実際の仕事に役立つ不安はありましたが、溶接を専門とする仕事に就き、現場での溶接を行ううちに不安や戸惑いは少なくなりました。在籍時は年齢が離れた訓練生もいたので、コミュニケーション能力が上がり、民間企業での経験がある指導員の方々から、実際の職場の雰囲気や技術を教わることができて良かったです。また、授業料などが低額で家計への負担が少ないことも良い点でした。

修了生からのメッセージ

●電気工事科
平成31年3月修了
株式会社新興電気
N・Yさん(21歳)
入社1年目

仕事をして思うことは、自分のために働くことは大事ですが、人のために働いているという楽しさがあるから長く続けようと思うものだと感じました。高等技術専門学院である程度の力を付け、コミュニケーションを覚え資格を取り、進路に迷ったときは指導員がしっかりと導いてくれました。仕事での苦しいことも多々ありますが、真面目にやっていたら助けてくださる先輩方がいて楽しく働いています。

●機械科
平成31年3月修了
株式会社ダイナックス
T・Hさん(22歳)
入社1年目

高等技術専門学院の機械科を修了して良かったことは、職場で現在使っている機械の要点、知識を学べ、働く上で役立っていることです。入社前は、社会人として働ける喜びの半面、うまく職場になじめるか不安でしたが、先輩方が一つ一つ丁寧に指導していただき、すぐに打ち解けることができ、有意義な日々を送っています。高等技術専門学院を修了し、この会社で働くことができ、本当に良かったと思います。

MONOテック苦小牧の魅力

機械科

【主な学習内容】
各種産業機械の部品加工・保守技術などを学び、「機械技能士」を目指します。
【主な就職先】
産業機械・自動車部品・農業機械製造会社、精密金型製造会社・プラント保守会社



電気工事科

【主な学習内容】
電気配線工事・設備保守技術などを学び、「電気工事士」を目指します。
【主な就職先】
電気設備・電気通信設備設計施工会社、防災設備会社、ビルメンテナンス会社



魅力2 きめ細かな少人数指導

経験豊富な指導員の複数配置により、一人一人に目の行き届いた訓練を行います。



指導員1人当たりの訓練生数(令和元年10月末時点)

訓練生数	指導員数	指導員1人当たりの訓練生数
21人	9人	2.3人

令和2年度 訓練生募集中!!

●学校教育法による高等学校もしくは中等教育学校を卒業した方(令和2年3月卒業見込みを含む)
●またはこれと同等以上の学力を有すると認められる方
●高等学校などに入学し中途退学した方(高等学校などに在籍していた証明書類の提出が必要です)
定若干名 ☎北海道立苦小牧高等技術専門学院 4月2日(木)まで(随時) ☎(55)7007

〒053-0052 新開町4-6-10

苦小牧市 技能習得奨励金

令和2年4月以降の北海道立苦小牧高等技術専門学院の在校生(1年次)を対象に「苦小牧市技能習得奨励金(仮称)」の創設を検討しています。奨励金は、1人当たり10万円、授業料免除者は1人当たり5万円の予定です。(一部対象外規定あり)

アイコンの見方

📅 とき 📍 ところ 👤 対象 📄 内容 📅 定員 📄 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

消費生活セミナー受講者募集

📄 消費者センター ☎(33)6510

📅 3月15日(日) 10時～12時 📍 市民活動センター
テーマ キャッシュレス講座～キャッシュレス時代を賢く暮らすために～
講師 須藤臣氏 **定** 40人 申し込み順
📅 2月5日(木)から電話で 消費者センター ※託児あり (先着5人 要予約 300円)

市消費経済調査員・道消費生活モニター募集

📄 安全安心生活課 ☎(32)6306

- 生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査 (店舗で50品目程度を調査)
- 購入した食料品などの量目調査 (年3回・市調査員のみ)
- 生鮮食品の原産地表示などの調査 (年2回・道モニターのみ)
- アンケート回答 (年1回程度)

募集人数 市調査員=11人 道モニター=6人 (予定) **📅** 日常、生活のための商品を継続して購入している市内在住の20歳以上の方 (経験者も可) ※原則として4月初旬の経済調査員委嘱式およびモニター説明会に出席できる方 **📄** 謝礼 月額2,000円程度 (道モニターは月額1,650円程度) **📅** 任期 令和2年4月1日～令和3年3月31日 **📄** 郵便番号、住所、氏名 (ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、家族構成 (続柄、年齢)、世帯主および申込者の職業、各種モニター経験の有無、消費者団体などの所属、応募理由、希望職種 (市調査員、道モニター)、利用している大型店や小売店の名称、自家用車運転の可否を、2月14日(金)までに直接または郵送 (必着)、Eメールで 〒053-0021 若草町3-3-8 安全安心生活課 (市民活動センター内) ✉ anzen@city.tomakomai.hokkaido.jp ※選考結果は3月6日(金)までに通知

苫小牧市訪問型サービスB事業 および苫小牧市生活支援サービス事業の提供団体を募集

📄 介護福祉課 ☎(32)6340

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対する生活援助の提供を行う団体を募集します ※事業に係る費用は補助金を交付

応募資格 ●生活支援コーディネーターを配置し、訪問による生活援助を提供することが可能な団体 ●有償または無償のボランティアがサービスの提供を行うこと ●ボランティア保険に加入すること **📄** 介護福祉課で配布の応募用紙 (HPでダウンロード可) を、2月3日(月)～21日(金)に直接または郵送 (必着) で 介護福祉課

苫小牧市長生大学 新入生の募集について

📄 アイビー・プラザ ☎(33)8131

募集期間 3月2日(月)～31日(火) **📄** 市内在住の60歳以上の方 申し込み順

受付日	大学名	受付会場	受付時間	募集人数
3月2日(月)	錦岡長生大学	のぞみコミセン	9時～13時	20人
3月3日(火)	東長生大学	住吉コミセン		30人
3月4日(水)	北長生大学	豊川コミセン		20人
3月5日(木)	中央長生大学	アイビー・プラザ		20人
3月6日(金)	沼ノ端長生大学	沼ノ端コミセン		30人

※3月9日(月)～31日(火)は、アイビー・プラザのみで受け付けます (土・日曜日、祝日を除く9時～17時)

国有林モニター募集

📄 北海道森林管理局企画課 ☎011(622)5228
 市緑地公園課 ☎(32)6507

- 国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答
- モニター会議への出席 (年1回)
- 現地見学会への参加 (年1回)

募集人数 48人 選考 **📄** 北海道在住の20歳以上の方 (令和2年4月1日時点) **📅** 任期 令和2年4月～令和4年3月

📄 北海道森林管理局企画課 (HPでダウンロード可) で配布の申込用紙を、2月21日(金)までに直接または郵送 (必着)、ファクス、Eメールで 〒064-8537 札幌市中央区宮の森3-7-70 北海道森林管理局企画課 ☎011(622)5194 ✉ h_kikaku@maff.go.jp

市民文化芸術振興助成事業の募集

📄 生涯学習課 ☎(32)6752

令和2年度に市内で文化芸術活動を行う市民・団体に事業の助成を行います (企業は対象外)

対象事業 広く市民を対象にして催され、文化芸術の振興に寄与すると認められる ●自主的な創作発表や鑑賞 (音楽、演劇、舞踊、美術、文芸など) ●講演会、研究会の開催 **📄** 対象外 ●申請者の年間活動運営 ●営利、宗教、政治活動が目的 ●暴力団の利益になると認められる ●特定の会員に限定 ●個人的な出版 ●市または教育委員会からほかの補助金または会場使用料の免除を受ける ●学校、事業所内団体の部活動、サークル活動など ●けいこ、習い事の発表会など **📄** 助成額 対象経費の50%以内 (上限50万円)、対象経費は収入金額を控除した額 **📄** 生涯学習課で配布の助成金交付要請計画書 (HPでダウンロード可) を、2月3日(月)～28日(金)に直接 生涯学習課

あなたの「働きたい」を応援します!

📄 とまこまい若者サポートステーション ☎(84)8670 市工業・雇用振興課 ☎(32)6432

とまこまい若者サポートステーションでは、就職に関するさまざまな相談に対して、専門の相談員が一人一人に合った方法を一緒に考え、寄り添いながら就職までサポートします

📄 おおむね15～39歳の「働きたい」と思っている方など **📅** 開館日時 月～土曜日 10時～17時

サポステ就職者の声
 19歳男性 飲食業 支援期間8カ月

高校中退後、何をしたら良いか分からず一人で悩んでいましたが、サポステに通い就職の相談をするようになり、自信が出てきました!!
 就職後、不安なことがあっても相談できるので安心しています

とまこまい 若者サポートステーション



📄 詳細は📄をご覧ください

表町3-2-13 王子不動産第2ビル 6階

ワークショップ

- 📅 ①2月4日(火)・13日(水) ②2月12日(水) ③2月18日(火) いずれも13時30分～15時
- 📄 ①パソコン基礎 ②お金を考える ③美文字になろう

出張相談

📅 2月26日(火) 14時～16時
 📍 ワークプラザとまこまい

みんなの日「フリータイム」

予約がなくても気軽に立ち寄れます!

📅 毎週火曜日 10時～11時30分



ぬくもり灯油の申請について

📄 総合福祉課 ☎(32)6354

平成31年度道市民税が非課税の世帯のうち、次の助成要件を満たす世帯に暖房費 (灯油、電気、ガスなど) の一部を助成します。 **同一年度内に1回限り**

※暖房費に係る助成ですので、集中暖房などを利用している世帯も対象となります

助成額
 1世帯当たり 1万円

助成対象世帯
 令和元年10月1日現在、本市に住民票を有する ●高齢者世帯=65歳以上の高齢者がいる世帯 ●障がい者世帯=重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯、社会福祉施設などに長期入所 (入院) している世帯を除く

助成要件
 ●平成30年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下 (世帯員が1人増えるごとに60万円加算) ※給与、各種年金・手当などを含む全ての収入 ●金融資産の合計が1人世帯で50万円以下 (世帯員が1人増えるごとに50万円加算) ●別世帯の課税者と同居していない

持参するもの
 ●世帯全員の平成30年分の収入が確認できるもの (源泉徴収票、課税証明書、年金振込通知など)
 ●世帯全員の預貯金額および平成30年分の給与などの振込状況が確認できる通帳 ●印鑑

申請受付
 2月28日(金)までに
 総合福祉課
 ☎(32)6354



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	ひな人形を作る	2月14日(金) 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	2月3日(月) 9時30分から電話で
親子で行う 簡単リズム体操	体の機能を高める運動、 リズムに合わせて親子で 体を動かす 講師 木田麻美(きだあさ み)氏	2月21日(金) 15時～16時	1～3歳の 子どもと保護者	定20組 申し込み順	2月7日(金) 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
手形アート	子どもの手・足形をか わいくデコレーション	2月7日(金) 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	2月4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 ともにリフレッシュ	2月12日(水)、26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人 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	2月5日(水) 9時30分～15時30分 に電話で
保健師講座	トイレトレーニングにつ いて	2月14日(金) 10時～11時	1歳～就学前 の子がいる保護者 (完全託児)	定10人 申し込み順	2月3日(月) 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
手づかみできる 離乳食作り	形状の固さから、かむこ との大切さを知る	2月19日(水) 14時～15時30分	7～11カ月の 子どもと保護者	¥250円 当日納入 定8組 申し込み順 持おわん・スプーン・フォ ーク各2つ、皿、エプロン(子 ども用)、おしぼり	2月5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
雪遊びを楽しもう	雪遊びを親子で楽しみ ながら、丈夫な体づくり	2月10日(月) 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 持受付時に伝えます	2月3日(月) 12時30分～16時に 電話で
ひな人形づくり	親子でひな人形を楽しく 作る	2月17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	2月6日(水) 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	
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		
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069	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、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 旭町3-1-12 (33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	「木のひな人形」10数点を展示	2月27日(水)～3月3日(火) 9時30分～17時	所三ール展示館
星空観望会	プラネタリウム星空解説と天体 望遠鏡で月と金星を見る	2月28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
プラネタリウム	春の番組 「春の星空～ミイとペロの星空散 歩～」	2月29日(土)～4月23日(水) 14時、16 時(土・日曜日、祝日、春休みは11時 30分からも投影)	定84人
科学ふれあい教室	ソーラーカーを作る	3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2月5日(火)から電話またはHP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 3日(月)、10日(月)、17日(月)、28日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●2月2日(日)「生きてるだけで、愛。」 ●2月9日(日)「おしりたんて い4 ブブツかいとういたんてい」 ●2月16日(日)「パパはわるもの チャンピオン」 ●2月23日(日)「ダーウィンが来た! アフリカ新伝説 劇場版」 いずれも13時30分から		対一般(2日、16日)、子ども(9日)、子ども～ 一般(23日) 定70人 申直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●2月12日(水)「めぐり逢えたら」 ●2月26日(水)「死にゆく妻との 旅路」 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	●2月2日(日) 14時～14時30分 のぞいてみよう。あなのなか。おはな し会「おおきなおおきな木みたいに」 ●2月8日(土) 11時～11時30分 =当日発表 ●2月16日(日) 14時～14時30分 「かくくん」ほか ●2 月22日(土) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定40人 申直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「片子」	2月15日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば わらべうた編	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	2月21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2月1日(土)～8日(土)
国立アイヌ民族博物館 開館PR展示関連講座 「アイヌのおはなし」	国立アイヌ民族博物館学芸員 矢崎春菜(や ざきはるな)氏による、アイヌ民族の物語や 文化についての朗読を交えた講話	2月22日(土) 13時30分～14時30分	定50人 申し込み順 申2月1日(土)から

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 3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展 「大正・昭和の鳥瞰図と 空から見た昭和30年代 の苫小牧」	大正から昭和にかけて活躍した吉田初三郎 らの鳥瞰図約100点の公開と、旧志方写真工 芸社が撮影した苫小牧の昭和30年代・40年 代の空撮写真を現在と比較して展示 ※詳細は4、5ページ	展示期間 2月8日(土)～3月29日(日)	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
特集展示 「本拠と外/Home and Away」	企画展に関連した資料を素材とする映像と 作品によるコラボレーション展示	展示期間 2月8日(土)～3月29日(日)	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
中庭展示 Vol.13 坂東史樹 「小さくて深い空」	意識下に潜在するイメージを立体模型の制 作などにより作品化する美術家 坂東史樹 (ばんどうふみき)氏の作品展示	展示期間 3月29日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料

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(脂質編) 私のコレステロール対策(全2回コース)	①13日(休) 13時15分～15時30分 ②20日(休) 13時15分～14時30分	15人	①脂質の話と運動実技 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) 3日(月)から受付開始
65歳から始める体力UP教室(全6回コース)	14日～★3月27日 毎週金曜日 10時～11時 ※3月20日を除く		体力測定や筋トレ、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	
簡単体験! ストレッチボール	10日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチボールを使い、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)		
70歳からの健やか体操教室	17日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定や筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
栄養教室 食品表示のウソ・ホント	27日(休) 13時30分～14時30分	15人	食品広告に惑わされない、食品表示の見方について (20歳以上の方)	¥200円(試食付き)	
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 ※24日を除く	なし	マシンを利用した筋トレ、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	10日(月) 8時30分～10時30分		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、☎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	13日(休)、17日(月)、27日(休)、★3月5日(休)、9日(月) 受付=8時～10時	加入保険により異なります	該当者 各40人	血液検査	(注)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(火)、★3月3日(火) 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	13日(休)、17日(月)、27日(休)、★3月5日(休)、9日(月) 受付=8時～10時		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし						
	12日(火) 8時～10時	新生台総合センター							
	★3月9日(月) 7時35分 双葉町総合福祉会館集合	保健センター							
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	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)								
	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	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 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69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

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」	27日(休) 9時30分～11時30分	令和元年12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、簡単ストレッチ	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「7か月児」	7日(金)、28日(金) 14時15分～16時	令和元年7月生まれの子*と親 各30組 申し込み順	7日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんと一緒に遊ぼう 28日=離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	
赤ちゃん教室「12か月児」	26日(休) 9時30分～11時	31年2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	18日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 19日(水) 9時30分～10時45分	30年7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	19日(水) 13時～14時30分 20日(木) 9時30分～10時45分、13時～14時30分	29年1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	3日(月)、17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	

成人用肺炎球菌ワクチンを接種しましょう! 回健康支援課 回(32)6407			
期 限	対 象	料 金	接 種 方 法
令和2年3月末まで	今まで一度も成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない以下の年齢の方 65歳(S29.4.2～S30.4.1生まれの方) 70歳(S24.4.2～S25.4.1生まれの方) 75歳(S19.4.2～S20.4.1生まれの方) 80歳(S14.4.2～S15.4.1生まれの方) 85歳(S9.4.2～S10.4.1生まれの方) 90歳(S4.4.2～S5.4.1生まれの方) 95歳(T13.4.2～T14.4.1生まれの方) 100歳以上(T9.4.1以前に生まれた方) ※当該年齢到達前でも、年度内に当該年齢になる方であれば接種可能です	2,500円	実施医療機関に電話予約し、身分証明書を持参して受診してください ※実施医療機関は☎からご確認いただけます。 生活保護世帯の方は生活保護手帳持参で料金が免除されます

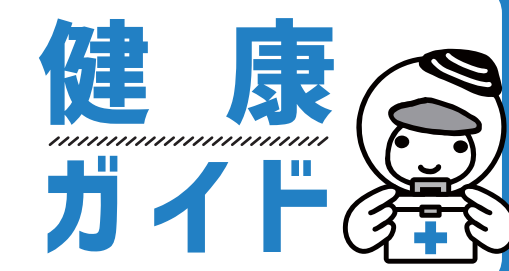
夜間・休日急病センター

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
☎「子ども医療電話相談」
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



2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

- 2/2 日 内科 稲岡内科小児科 回(72)5141
- 外科 ケアアンドエークリニック 回(71)2000
- 歯科 上田歯科医院 回(32)8211

- 2/9 日 内科 にっしん内科クリニック 回(71)1500
- 外科 同樹会若小牧病院 回(36)1221
- 歯科 ファミリー歯科クリニック 回(68)0418

- 2/11 火 内科 吉川医院 回(34)4565
- 外科 光洋いきいきクリニック 回(71)2700
- 歯科 うのデンタルクリニック 回(61)4618

- 2/16 日 内科 たかぎ内科・循環器内科 回(53)7700
- 外科 若小牧日翔病院 回(72)7000
- 歯科 江畑デンタルクリニック 回(33)3999

- 2/23 日 内科 若小牧澄川病院 回(67)3111
- 外科 みらい整形ペインクリニック 回(53)7100
- 歯科 おひさまスマイル歯科 回(74)0001

- 2/24 月 内科 たかせ内科クリニック 回(73)6233
- 外科 とよた胃泌尿器科クリニック 回(31)2000
- 歯科 大原歯科医院 回(74)0830

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

ひとり親家庭新入学お祝い会
 日 3月1日(日) 10時～12時(受付9時30分)
 所 市民活動センター
 対 ひとより親家庭で今年小学校入学の子と
 もと保護者
 申 2月14日(金)までに電話で 苫小牧風花
 の会 ☎(36)7800
 詳 ことも支援課 ☎(32)6369

認知症サポーター養成講座
 日 2月21日(金) 10時～11時30分
 所 市民活動センター
 対 初受講の方
 内 認知症に関する基礎知識や、家族への
 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
 定 40人 申し込み順
 申 前日までに電話で 介護福祉課 ☎
 (32)6347

傾聴ボランティア講習会
 日 2月12日(水)、19日(水)、26日(水) 全3回
 13時30分～15時30分
 所 市民活動センター
 定 20人 申し込み順
 申 2月7日(金)までに直接または電話、
 ファクス、Eメールで ボランティアセ

福祉

**ゲートキーパー養成講座
 フォローアップ研修
 ～つなごう！こころのネットワーク～**
 日 2月21日(金) 14時～16時
 (受付13時30分)
 所 市民会館
 対 ゲートキーパー養成講座の受講歴があ
 る方
 内 最新の自殺の動向やこころの健康に関
 する講座、相談対応などの演習
 定 100人 申し込み順
 持 ゲートキーパー手帳
 申 2月3日(月)～19日(水)に電話で 健康
 支援課 ☎(32)6410

あいさつリーダー研修
 日 ①2月8日(出) ②13日(水)
 ③3月12日(水) ④14日(出)
 15時～16時30分、②③のみ18時～19時30
 分も開催
 ※いずれか1回受講
 所 ①④市民活動センター ②③福祉ふれ
 あいセンター
 内 障がいのある人にちょっとした手助け
 や配慮を実践するサポーターを育成
 ※手話通訳が必要な方は要問合わせ
 定 各20人
 詳 障がい福祉課 ☎(32)6356

広告

保健所の相談、検査

所 詳 苫小牧保健所 ☎(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(水)	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(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	4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	4日(火) 18日(火)	13時から 30分程度 対 18歳以上54歳以下	予約は ☎(35)7474
HTLV-1抗体検査	18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)	4日(火) 5日(水) 18日(火)	検査(採血)後、約90分 で検査結果をお知らせす る予定	

2月の献血

所 詳 健康支援課 ☎(32)6407

3日(月)	9:30～11:30	ビッグハウス明野店
4日(火)	9:30～13:00	苫小牧栗林運輸棟
	14:30～16:30	グランドホテルニュー王子
5日(水)	9:30～11:30	イオンモール苫小牧
	12:45～16:30	
6日(木)	9:30～12:00	北海道電力苫小牧支店
11日(火)	9:30～11:30	イオンモール苫小牧
	12:45～16:30	
28日(金)	9:30～11:00	札幌トヨタ自動車株式会社営業本部車両管理部
	12:30～16:30	苫小牧警察署

※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 2月27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 ☎(32)6411

「歯科健康診査」受診しましたか？

毎年「歯科健康診査」を受けて、口の健康を保ち健康寿命を延ばしましょう！受診期限は3月31日(火)までです。お早めに実施機関にご予約ください ※対象者には、受診券を発送しています。受診券を紛失した方はご連絡ください
 対 後期高齢者医療制度加入者
 持 後期高齢者医療被保険者証、受診券
 詳 保険年金課 ☎(32)6425

苫小牧市生きることの包括的支援事業普及啓発事業「笑いヨガ」

ヨガの呼吸と笑いを組み合わせた体操法です
 日 3月7日(土) 10時～12時(受付9時30分)
 所 教育・福祉センター
 講師 ワンネス 笑いヨガクラブ苫小牧 加藤 純子氏
 定 40人 申し込み順
 持 動きやすい服装、タオル、飲み物
 申 詳 3月4日(水)までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410

がん患者交流サロン

■市立病院
 日 2月17日(月) 13時30分～15時
 内 AYA世代の交流会
 ■王子総合病院
 日 2月18日(火) 13時30分～15時
 内 治療と仕事の両立について
 ……
 対 がん患者またはその家族(直接会場へ)
 詳 健康支援課 ☎(32)6407

健康体操教室

～整骨院の先生と筋トレや体操をしましょう～
 日 2月12日(水)、26日(水) いずれも11時～11時45分
 所 COCOTOMA 直接会場へ
 対 60歳以上の方
 詳 まちづくり推進課 ☎(32)6062

がん検診受診費用助成の申請はお済みですか

申請期限 3月31日(火)
 対 40～69歳の苫小牧市国民健康保険加入者
 内 特定健診と市が実施するがん検診(胃・肺・大腸)を別々に受診した場合、申請によりがん検診費用を払い戻します。郵送での手続きをご希望の方はご連絡ください ※保険診療の場合は対象外
 持 特定健康診査等記録票(原本)、助成対象がん検診領収書(原本)、国保世帯主の通帳・印鑑
 所 詳 保険年金課 ☎(32)6425

福祉

プレミアム付商品券について(対象者限定)

対象の方に購入引換券を送付しています。購入を希望する方は2月28日(金)までに、購入引換券に記載の金融機関でご購入ください

詳細は福祉課 04)4066

苦小牧市をつなぐ育成会「学習会」

日3月7日(出) 10時~12時 所医師会館

内発達に不安のある子の思春期(性)・自閉症スペクトラムの理解 ￥100円(手をつなぐ育成会会員は無料) 定120人 申し込み順

申2月29日(出)までに、氏名、連絡先、所属、託児希望の有無を電話またはファクス、Eメールで 手をつなぐ育成会 03)9678-1100 kuseikai@aria.ocn.ne.jp

詳細は福祉課 03)6356

暮らし

教育資金セミナー

お子さんが大学に進学する際の費用や、

2月13日(休)は、イベントデー家族工コ銭湯 大人1100円、保護者同伴の小学生以下2人まで無料 所浴場組合加盟5浴場 環境生活課 03)6333

17ページ「教育資金の一部を補助します」および「市育英会と市交通遺児育英会の奨学金」についての説明会

日2月8日(出) 13時から

所市役所9階会議室

対大学進学を検討中の高校生、大学生の保護者

申詳電話で 政策推進課 03)6039

Jアラートの情報伝達訓練

地震、津波、武力攻撃などの緊急情報を国からお伝えするシステムです。訓練当日は市内西部に設置している屋外スピーカーや戸別受信機、防災ラジオから訓練放送が流れます

訓練実施日時2月19日(水) 11時~12時

所危機管理室 03)6280

「車上狙い」に注意！

貴重品やバッグなどを車外から見えない位置に置いておく狙われます。短時間で車から離れるときは、貴重品は必ず持ち歩きましょう

所苦小牧警察署 03)0110

市安全安心生活課 03)6287

市・道民税の申告受付について

申告書の提出が必要な令和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

詳市民税課 03)62536254

Table with 3 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22会議室.

※可能な限り公共交通機関をご利用ください ※初日は混雑が予想されるため、状況によって受け付けを早めに締め切ることがあります。また開館時間まで施設内に入場できません

教育資金の一部を補助します 申請政策推進課 03)6039 お子さんが大学に進学し、卒業後に市内で就職・居住することで、借り入れた教育資金の一部が補助される制度があります

国の教育ローン 詳教育ローンコールセンター 0570(00)8656 03(5321)8656 対大学、短大、専修・各種学校、高校などに入学する方または在学する方の保護者(所得制限あり)

ナスバ(自動車事故対策機構) 援護制度 交通遺児等育成資金の貸付 対0歳から中学校卒業までの交通遺児など 貸付額一時金=155,000円 以後月額=20,000円

市育英会と市交通遺児育英会の奨学金 申詳在学する学校長経由で、3月31日(火)までに市育英会事務局(総務企画課内) 03)6739

Table with 4 columns: 区分, 奨学給付金(月額), 奨学金(月額), 入学一時金. Rows include 高校(定時制を含む), 高専(1~3年次), 高専(4・5年次, 専攻科), 大学(夜間部を含む), 短大(専攻科を含む), 専修学校(専門課程).

広告

広告



暮らし

確定申告についてのお知らせ

申告相談会場開設期間

2月17日(月)～3月16日(月) (土・日曜日振替休日を除く) 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、申告相談会場などで発行された「1D・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

消費税の課税事業者の方は区分経理が必要で

軽減税率の対象品目の取引がある課税事業者の方は、売り上げや仕入れ(経費)を税率の異なることに区分して記帳する「区分経理」を行う必要があります。また、仕入税額控除の適用を受けるためには、区分経理をした帳簿および区分記載請求書などの保存が必要です

詳 苫小牧税務署 (32)3165

市市民税課 (32)6253・6254

軽自動車などの異動手続きはお早めに!

軽自動車税(種別割)は、軽自動車やオートバイなどをその年の4月1日現在所有している方に課税されます。月割税制度はありませんので、所有者の変更や廃車などの異動があった場合は、3月末までに手続きをしてください。また、車検切れでも廃車していない場合は課税されますので、今後使用する見込みがない場合は速やかに手続きをしてください

Table with 2 columns: 車種, 取扱窓口. Rows include 軽自動車(三輪および四輪), 原動機付自転車, 軽自動車二輪, 二輪小型自動車.

詳 市市民税課 (32)6244

国民年金からのお知らせ

免除申請をする方は所得の申告を

国民年金保険料の免除申請をする方(すでに免除の継続を申し込んでいる方を含む)は、所得が少額(または0円)である

カードによる2年分、1年分および上半期6カ月分(4～9月)の納付は、2月末までに申し込みが必要

詳 保険年金課 (32)6429

市民税課 (32)6253

苫小牧年金事務所 (36)6135

入学通知書が届きましたか

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に、1月下旬に入学通知書を送付しました。住民登録がない場合や住所変更の届け出が済んでいない場合には、届かないことがあります。入学通知書が届いていないご家庭がありましたら、至急ご連絡ください

対 小学校Ⅱ平成25年4月2日～平成26年4月1日に生まれた子 中学校Ⅱ平成19

年4月2日～平成20年4月1日に生まれた子 詳 学校教育課 (32)6742

下水道事業受益者負担金について

令和2年度に賦課対象となる方は、下水道事業受益者負担金制度に基づき、下水道整備費用の一部を負担していただくこととなりますので、ご理解と協力をお願いいたします

受益者負担金制度とは

都市計画法の規定に基づき、下水道が整備されることで、資産価値の増加や生活環境の向上など新たな利益が生じることから、土地所有者の方などに整備に要する費用の一部を負担していただくものです

令和2年度の対象区域と単価

2月の自動車運転免許講習

Table with 3 columns: 講習区分, 講習時間, 2月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

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



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 (32)6696(平日昼間) (32)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

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(32)からご覧になれます

●字錦岡地区、一本松町地区、東開町地区のいずれも一部の地域(第3負担区) 11㎡当たり375円 ●字植苗地区の一部の地域(第4負担区) 11㎡当たり412円 納入方法:納期対象者へ2月上旬に受益者申告書を送付します。その申告内容などに基づき、5月中旬から5年間(20回)で納入していただきます ※一括納付されると割引制度の適用があります

詳 上下水道部総務課 (32)6628

苫小牧市勤労者共済センターの会員募集

対 中小企業の従業員 ※事業主、親睦会・事業所単位の従業員も可 因 福利厚生充実を図るための、各種共済金の給付、助成など 対 1人につき月額600円(入会費200円) 詳 勤労者共済センター (35)2172 市工業・雇用振興課 (32)6436

消防本部からお願い

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

広告

広告

暮らし

ダイヤル交換市

対譲り受ける場合は、仲介成立時に取りに行ける方

登録品 一般生活用品(金曜日の北海道新聞朝刊と土曜日の苫小牧民報に掲載) ※対象外 著作権を伴う商品・販売法に違反する商品・営業目的の方は除く

仲介担当者から希望者に電話仲介(希望者複数場合は月曜日に抽選)

登録 平日10時~12時(それ以外は留守番電話) ダイヤル交換市 ☎(34)50606

詳 安全安心生活課 ☎(32)6306

高齢運転者標識をつけましょう!

70歳以上で高齢によって生じる、反射神経の鈍化、視力や聴力の低下といった身体機能の低下により運転に影響を及ぼす恐れがある方は、自動車の前面および後面に高齢者マークの表示をするように努めましょう



詳 苫小牧警察署 ☎(35)0110

市安全安心生活課 ☎(32)6287

情報商材のトラブルに注意!

副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウと称して、インターネットなどで取引される情報商材に関するトラブル

o-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

自然案内ボランティアをはじめよう

☎2月23日(日)、3月8日(日) いずれも10時~12時

対 高校生以上

内 ボランティア活動についての説明と「自然案内」の体験

定 10人 申し込み順

持 飲み物、防寒具、双眼鏡(貸出可)

所 申込 2月1日(出)から前日までに電話でウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231

男の純情苫小牧公演

本市出身の水谷龍二氏が作・演出の演劇公演。宇梶剛士、山崎銀之丞、朝倉伸二と豪華出演者による舞台 ※宝くじの助成金で実施します

☎2月15日(土) 13時30分(開場13時)

3月のパソコン講習

Table with 4 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数

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 ☎(55)6622

シルバー人材センター入会説明会 ☎2月4日(火) 9時 所 労働福祉センター 申 シルバー人材センター ☎(35)1700 詳 工業・雇用振興課 ☎(32)6432

の相談が急増しています。簡単に高額収入が得られることはありません。契約前に内容を確かめることができないので業者に連絡する前に、警察相談電話(☎#9110)や消費者センターにご相談ください

詳 消費者センター ☎(33)6510

催し・講座

第40回技能祭

☎3月1日(日) 9時10分~14時

所 スキルアップセンターとまこまい、苫小牧高等技術専門学院

内 ●展示即売 さまざまな板、ステンレス加工品、木工品、プラント、ガーデニングペンチなど ●ものづくり体験 ちびっこ上棟式体験、銅板細工、竹とんぼなどの竹細工、タイルアート、塗り絵、ブロック積み体験

詳 苫小牧地区技能士協会 ☎(55)6622 市工業・雇用振興課 ☎(32)6432

CCS講演会 「地球温暖化とCCS」

☎2月13日(木) 14時~16時30分(開場13時30分)

所 グランドホテルニューエプ

テマ ●第一部「宇宙からの贈り物」 宇宙飛行士 毛利衛氏 ●第二部「特效薬と理想郷」 CCSの普及に向けて



所 文化会館

¥全席自由席 3千500円(前売のみ)

チケツト販売 市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、各コミセン、苫小牧風花の会(市役所内売店)、生涯学習課 定 40人

詳 生涯学習課 ☎(32)6756

はじめての左官「つづく壁塗り体験・タイルアート作成」

技能士の指導の下、左官に関する知識と技術を学びながら、ものづくりの素晴らしさを実感してみませんか

☎3月7日(土) 9時30分~15時

所 スキルアップセンターとまこまい

¥2千円 開講日納入 ※申込期限後はキャンセル料がかかります

定 10人 申し込み順

持 軍手、汚れてもよい服装

申 2月3日(月) 21日(金)に 工業・雇用振興課 ☎(32)6436



おもちゃ交換会

☎2月22日(土)、23日(日) いずれも10時~15時

所 MEGAドン・キホーテ苫小牧店 直

接会場へ 内 子育て世代を対象としたおもちゃの交換会。家庭で不要になったおもちゃを持参すると、おもちゃポイントをお渡し。

「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(きょうみつよし)」「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(くわのちひろ)

定 講演会 400人、現場見学会 80人

い

ずれも申し込み順

内 「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 ☎(56)3177 ☎kouenka@japanccs.com

市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

親子でエコ・クッキング教室 「地球温暖化防止について一緒に学ぼう」

☎2月22日(土) 11時~14時

所 市民活動センター

対 小学生以上の子と親 ※託児あり(要予約)

定 20組 申し込み順

持 エプロン、三角巾、手拭きなど

申 住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数を2月3日(月)~14日(金)に、電話またはファクス、Eメールで 環境保全課 ☎(57)8806 ☎(57)8809 ☎kanky

交換会当日、お持ちのポイントと展示のおもちゃを交換

おもちゃの募集 2月15日(土)~23日(日)に MEGAドン・キホーテ苫小牧店 ※赤ちゃん・子ども用のおもちゃ(壊れていない、そのままの状態で使用できるもの)、絵本、児童書(低学年向け)など

詳 できることからはじめのいつぱー I P P O - ☎090(6787)8996 市まちづくり推進課 ☎(32)6062

貝澤守先生のアイヌ伝承民芸品 『木彫講習会』

☎2月26日(水)~3月13日(金) 毎週火・金曜日 計6回 10時~13時 ※初回のみ水曜日

所 生活館(矢代町)

内 アイヌ文様の彫刻

定 3千円 開講日納入

申 2月3日(月)~10日(月)に電話で 総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(72)4297

アイビーひなまつり展・茶会

☎2月22日(土)~3月3日(火) 9時~18時 ※初日は13時から

所 アイビー・プラザ

内 ひなまつりや春をイメージした作品展 示、子ども体験教室受講生による茶会(29日(土) 10時~11時30分)など

詳 生涯学習課 ☎(33)8131



広告

広告

催し・講座

リサイクルプラザ苦小牧

①素足に気持ちいい！布ぞうり作り
日2月20日(休) 13時～16時
所リサイクルプラザ苦小牧
内着なくなったTシャツ4枚で布ぞうりを作る
定10人 申し込み順



②洋服などの交換会「ばくりっく」
日2月29日(出) 10時～15時
所市民活動センター 直接会場へ
内他の方に着てもらいたい洋服一点につき、気に入った洋服一点と交換
……………

サンガーデン
■バターナイフ作り
日2月22日(出) 13時30分～15時30分
定14人 申し込み順
■ヒヤシンスで水耕栽培
日2月23日(日) 13時30分～15時30分
対小学生以下の子どもと保護者
¥100円 当日納入
定10組 申し込み順
持空のペットボトル(500ml)
■木育ワールド ～ファーストスプーン

離乳食用の木製スプーン作り
日2月29日(出) 10時～12時
対妊娠中や1歳未満の子どもがいる母親
または父親 ※託児なし
定10人 申し込み順
……………

地域防災講座
日常使いから防災までー多彩に使える『防災ふろしき講座』
日3月4日(水) 10時～11時30分
定15人 申し込み順
持風呂敷(貸出可)
所申請2月10日(月)～14日(金)(祝日を除く)に 男女平等参画推進センター 日(32)3544 ※無料託児(1歳以上 10人 要予約)



勇武津資料館
①生活体験教室「ホッキ貝でルアー」
日2月15日(出) 10時～12時
②ふるさと歴史講座「船絵馬にみる北前船」～船頭の活躍～
日2月15日(出) 14時～15時30分
③ふるさと歴史講座「勇払のカササギ」
日3月7日(出) 14時～15時30分
……………

けるもの
定30人 申し込み順
所申請男女平等参画推進センター
日(32)3544 ※無料
託児(1歳以上 10人 2月21日(金)までに要予約)
普通救命講習会
日3月18日(水) 13時30分
所消防防災訓練センター



内心肺蘇生法とAEDの使用方法など
定30人 申し込み順
申請救急課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を2月26日(水)～3月11日(水)に直接または郵送(必着、ファクス、Eメールで 〒053-0052 新開町2-12-7 救急課 日(84)5044 FAX 日(84)5046 shobo-kyukyu@city.tomakomai.hokkaido.jp

潜在保育士のための研修会を実施します！
日2月17日(月)、18日(火) いずれも10時～16時 ※おしゃべりカフェは18日(火)14時30分～16時
所教育・福祉センター
対保育士資格を有している方
定15人 申し込み順 ※無料託児あり
申請こども育成課 日(32)6378



2月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき・申し込み・詳細. Rows include: 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, 無料法律相談, 困りごとなんでも特設相談所, 消費生活・多重債務についての相談, 無料市民相談 (法律相談, 夜間心配ごと相談).

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納期, 国保税, 9期, 3月2日(月). Rows include: 夜間納税相談 (市税・国保税, 2月25日(火)～28日(金) いずれも20時まで, 納税課 (市役所2階30番窓口) 日(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

～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。巡回表は中央図書館などで配布の他、QRコードからも確認可能です。気軽にご利用ください
詳中央図書館 日(35)0511



催し・講座

まちづくりフォーラム
日2月6日(木) 18時30分〜20時30分
所COCOTOMA 直接会場へ
テーマ:公共空間の使い方が変われば、ひよっとしたらまちは変わるんじゃないか
と思っっている今日この頃のお話
詳まちづくり推進課 電(32)6062

スポーツ

初心者・中級者卓球教室
日3月5日〜24日 毎週火・木曜日 計6回 13時〜15時
対18歳以上(高校生不可)
定20人 申し込み順
持運動靴、タオル、飲み物 ※道具の貸出可
所甲詳 2月2日(日)〜29日(土)に 総合体育館 電(34)7715

フロアカーリング大会
日2月15日(土) 9時〜12時(開会式8時45分)
所川沿公園体育館
対1チーム4人以上

持室内用運動靴
申詳 スポーツ都市推進課 (HPでダウンロード可) で配布の申込用紙を2月6日(木)までに直接または郵送(必着)で、スポーツ都市推進課 電(34)9601 ※2月2日(日)のスケートまつりフロアカーリング大会会場(総合体育館)での申し込みも可能

車いすバスケットボール教室
日2月22日(土) 10時〜12時(受付9時30分)
所福祉ふれあいセンター
定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物
申詳 2月3日(月)〜20日(木)に電話またはファクス、Eメールで、スポーツ都市推進課 電(34)9601 FAX(34)7717
e-ports@city.tomakomai.hokkaido.jp

募集

第3回フリーマーケット出店者募集
開催概要 3月29日(日) 10時〜13時 市民会館
対市内在住で専門の業者以外の方
出品物 家庭で不用となった生活用品(飲食物、動物、危険物、法律違反物などを除く)
定 千円 申し込み時納入
募集区画 34区画11人1区画(2m×3m) 抽選
日2月29日(土) 9時〜10時に市民会館大ホール ※同日抽選会も実施
詳市民会館 電(33)7191
市市民生活課 電(32)6303

苦小牧圏都市計画の変更素案について意見を募集
変更内容 用途地域、特別用途地区、高度利用地区、防火・準防火地域、公園および下水道
申まちづくり推進課 (HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払公民館、沼ノ端交流センター、各コミセン、COCOTOMA、植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を、2月10日(月)〜3月10日(火)に直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで まちづくり推進課 電(32)6054 FAX(32)3808
matidukuri@city.tomakomai.hokkaido.jp

アーティスト・バンクの利用・登録
文化芸術活動を行っている方の人材データベースであり、音楽、舞踊から美術、華道、文芸など多彩なジャンルのアーティストが登録されています。アーティストの活動機会をより多く設け、文化芸術を広めることを目的としていますので、町内会や施設でのイベントの内容で困ったときなどに活用してみませんか?
対市内在住の団体および個人(登録)
詳生涯学習課 電(32)6752



福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 相談 募集

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

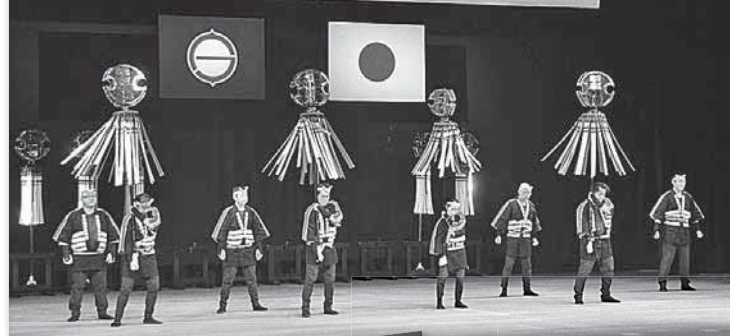


成人式
実行委員会の
皆さん

とまこまい日記

1月8日(水)

祝 苫小牧市消防出初式



一年間の無災害を願って

新春恒例の消防出初式が市民会館で行われました。式典では、澄川キッズファイヤークラブと、あけの園の園児らによる少年消防隊訓練や、とまこまい消防まとい隊による「はしこ乗り」「まとい振り」など、自らの当方云々支え支え、

災への決意を新たにしました。



人口と世帯(12月末)

総数 ▶ 171,242人
(対前月比: 48人減)
男性 ▶ 83,705人
女性 ▶ 87,537人
世帯数 ▶ 89,460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

ついに今年は厄年でしかも大厄に…節分は豆まきに厄払いと節目を大切に1年間無事に無病息災で過ごせますように! ということで神社の豆まき取材に行ってきた〜す(清)

冬のイベント、どれも楽しみです! 私はスケートまつりできれば焼きを食べ、勇払マリナーで牡蠣を食べ…。寒くてカロリーが消費されるのでOKということにします(志)

成人式の取材に行ってきました。3年前は自分が成人を迎えた側でしたが、このような形でまた成人式の空気感を味わうことができ、なんだか少しうれしい気持ちになりました!(池)

まだまだ子供だと思っていた我が家の息子も成人式を迎えました。長いようで、あっという間の20年、スーツ姿の息子を見て「立派になったなあ」と感動しました(高)

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(1月1日~12月31日)

発生件数	402件 (前年比28件減)	死者	8人 (前年比4人増)	傷者	461人 (前年比33人減)
------	----------------	----	-------------	----	----------------

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
Smart Eat 適切な食生活 100ポイント

糖尿病があっても健康長寿になるための秘訣
~腎症による透析、高齢によるフレイルからあなたを守るために~
☎2月11日(火) 13時30分~15時(受付13時)
所 市民会館
内 北海道医療センター 加藤医師による特別講演会、管理栄養士による食事のワンポイントアドバイス
定 100人 申し込み順
申 2月7日(金)までに直接または電話、ファクスで 保険年金課 ☎(32)6425 ☎(35)5266

Smart Eat 適切な食生活 200ポイント
2月の健幸レストラン

☎2月6日(木) 12時~13時30分
¥1,000円 当日納入
定 30人 申し込み順
所 2月4日(火)までに 保健センター ☎(35)2800
がん検診を3種類以上受診した方は結果連絡票持参で700円!

Smart Breath 禁煙
苫小牧市受動喫煙防止条例が制定されました!

昨年12月の第5回市議会定例会で、苫小牧市受動喫煙防止条例が全会一致で可決されました。この条例は、子どもや妊娠中の方ももちろん、全ての市民を受動喫煙から守り、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。
(詳しくは、市庁舎をご覧ください)

Smart Walk 適度な運動 200ポイント
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季節は、ラジオ体操&ウォーキングに参加して運動不足を解消!
☎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
●店内ウォーキング ●肺年齢・骨密度測定
★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!
同時開催 オリンピック出場選手によるトークショー
三宮 恵利子氏 1998年長野・2002年ソルトレークシティオリンピック出場(スピードスケート)
鈴木 靖氏 1984年サラエボオリンピック出場(スピードスケート)

はちとまネットワーク通信

苫小牧市と八戸市は、平成30年7月31日に交流連携協定を締結しました。愛称は「はちとまネットワーク」です。今回は、八戸で開催される冬のイベントを紹介します。
政策推進課 ☎(32)6039

「八戸えんぶり」は、八戸地方に春を呼ぶ民俗芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されています。その年の豊作を祈願する祭りで、烏帽子をかぶった主役の太夫と呼ばれる舞い手たちが、稲作をする様子を勇ましく、祈りを込め舞います。合間には子どもたちによる大黒舞やえびす舞などのかわいらしい祝福芸もあり、観客を楽しませてくれます。

※(一財) VISITはちのへ提供

八戸えんぶり 2月17日(月)~20日(木)開催 ☎(一財)VISITはちのへ ☎0178(70)1110

苫小牧市 八戸市

フェリーでのアクセス
苫小牧港→八戸港(約8時間)

5:00	→	13:30
9:30	→	18:00
21:15	→	翌4:45
23:59	→	翌7:30