



**コロナ禍のいま、
「がん検診」「特定健康診査」の重要性が再認識されています！**

家にいる時間が長くなると、喫煙や飲酒が増えたり、運動不足となり、がんや生活習慣病のリスクが高まります。また、基礎疾患のある方は、新型コロナウイルス感染症が重症化する傾向にあるというデータがあります。早期のがんは、ほとんど自覚症状がありませんので、がん検診を受けることが早期発見の一番の近道です。感染予防を考えるのは大切なことですが、発見が遅れると命を落とすことにもつながりかねません。今こそ、ぜひ検（健）診を受診してください。



**定期の予防接種は
決められた期間内に受けましょう！**

定期の予防接種は、感染しやすい年齢を考慮して接種時期を定めています。そのため、予防接種を先延ばしにすると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかる危険性が高まります。

10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種がスタートします。流行前に免疫を獲得するために、早めに予防接種を受けましょう！

検（健）診や予防接種の情報など詳しくは
苫小牧市ホームページをご覧ください。



市政トピックス

令和2年度 **ワーク・ライフ・バランス等
企業表彰式同時開催**

参加費
無料

協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

特別講演会&ワークショップ

Welcome!
女性の参加も
大歓迎です！

コロナ時代のライフシフト～今こそ男性の家庭進出を考える～



講師：ファザーリング・ジャパン北海道

いとう あらた
伊藤 新氏

おおさわ たくみ
大澤 巧氏



日時：11月25日(水) 14時～16時

所①「Zoomミーティング」を使用したオンライン研修 ②市役所職員会館

対市内在住および市内で働いている方（年齢・性別は問いません）

定①100人 ②15人 申し込み順

※ワーク・ライフ・バランス等企業表彰式は、新型コロナウイルス感染防止のため表彰企業のみで実施し、後日、表彰式の模様を市公式HPで公開する予定です

★申し込み
は今すぐ！

氏名、年齢、希望する参加方法（①オンライン/②会場）を11月13日(金)までに
電話またはEメール、専用WEBフォームで 協働・男女平等参画室
☎(84)4052 ✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp
※オンラインでの参加を希望される方には、参加に必要なURLを送付



申し込みは
こちら

親子Happy☆Day 2020 ～0歳からの未就学児集まれ～!!～

こども育成課
☎(32)6224

センター通路全体に子育てに役立つ情報を1カ月間掲示します。親子で楽しめるコーナーもありますので、気軽にお立ち寄りください！

🕒 10月1日(木)～31日(土) 9時30分～16時 ※日曜日を除く

📍 子育て支援センター通路

👤 未就学の子どもとその保護者

📄 認定こども園・幼稚園のポスター、手づくり苫小牧マップ、おでかけスポットなどの紹介、子育てサークルの紹介、保健師・栄養士からの情報、各保育施設や子育て情報、おすすめ絵本の設置、だるまさん絵本の展示、だるまさんを探せ

