

広報

# とまこまい

2021  
vol.1823

# 10

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

特集

## 苫小牧市の 家庭ごみの出し方注意<sup>てん</sup>10



Cover

2021とまチョップバースデー

詳しくはP3をご覧ください

広報とまこまい

令和3年10月1日発行 第1823号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで

○

▽

○

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



苫小牧市公式SNSはこちらから！  
SNSでは新型コロナウイルス感染症に関する情報も発信！



とまチョップ ©2011 苫小牧市

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。また、外出の際はマスクの着用をお願いします。

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

Hokkaido ebooks

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



広報とまこまい・広告のご案内

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

●5cm×18.5cm (1枠)48,400円 ●13cm×18.5cm (1枠)121,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/榎須田製版



目次

- 2 クローズアップ  
新型コロナウイルス関連情報
- 4 特集  
苫小牧市の  
家庭ごみの出し方注意10
- 6 市政トピックス  
ゼロカーボンシティに挑戦します!!/  
～湿地の恵みを感じ、豊かに暮らす～  
ウトナイ湖ラムサール条約湿地登録  
30周年記念事業  
ウトナイ湖に行ってみませんか?/  
狂犬病予防注射強化週間 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
- 27 市政トピックス  
「上下水道料金のクレジットカード支払」  
申し込み受け付け開始について/  
令和4年度樽前小学校に入学・転入学する  
児童を募集します
- 28 ふくし大作戦Ⅳ 2021
- 29 市政トピックス  
生活困窮者自立相談支援事業  
ひとりで悩んでいませんか?/  
とまこ・My・Love 婚活パーティー  
2021開催決定!
- 30 みんなの広場  
今月のひと／とまこまいレシピ/  
編集後記 ほか

cover 表紙から

2021とまこまのバースデー  
8月21日(土)、22日(日) / COCOTOMA

8月22日に生誕10周年を迎えた、市の公式キャラクター「とまこまのバースデー」のイベントが行われ、仲間がお祝いに駆け付けてくれました。ダンスや楽器演奏、射的やヨーヨー釣りなども行われました。これからも「とまこまのバースデー」の応援よろしくをお願いします!



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます



# 新型コロナウイルス 関連情報

## 苫小牧市事業継続支援事業2021(第3弾)・事業継続上下水道料金支援事業2021(第3弾)

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445 上下水道部営業課 ☎(32)6679

国の緊急事態宣言の発出や、不要不急の外出・移動の自粛により人流が減少し、大幅に売り上げが減少した市内の中小・小規模事業者のうち、令和3年8～11月のいずれかの月の売り上げが前年または前々年同月比で30%以上減少している事業者の支援を行います。



※詳細はHPをご覧ください

- 対象者** 市内に主たる事業所がある中小・小規模事業者  
※事業継続支援事業(第1弾および第2弾)を受給した事業者も、対象要件に該当する場合は対象
- 対象要件** 令和3年8～11月の期間のうち、ひと月の売り上げが前年または前々年同月比で30%以上減少した月があること
- 支援内容** ●1事業者当たり10万円を給付 ●業務用水道料金・下水道使用料を2カ月分減免(上下水道料金の減免については本市と給水契約がある事業者のみ)
- 申請方法** 令和4年1月31日(月)までに原則郵送(消印有効)で 緊急経済対策給付金室

## 子育て世帯生活支援特別給付金(低所得のふたり親世帯分)

詳細 こども支援課 ☎(32)6416

新型コロナウイルス感染症の影響により、支出の増加などその生活の実情を踏まえた支援を行うため、低所得のふたり親子育て世帯に特別給付金を支給します。



※詳細はHPをご覧ください

- 対象者** 次の①～③のいずれかに該当する方  
※子育て世帯生活支援特別給付金(低所得のひとり親世帯分)を受給された方は対象外

申請区分	養育要件	所得要件
対象者① (申請不要) 7月16日から 随時支給	令和3年4月分児童手当受給者(公務員以外) ※令和4年3月分までに新たに受給する場合を含む 令和3年4月分特別児童扶養手当受給者 ※令和4年3月分までに新たに受給する場合を含む	令和3年度住民税均等割非課税 ※未申告を除く
対象者②	令和3年4月分児童手当受給者(公務員) ※令和4年3月分までに新たに受給する場合を含む 上記以外で生年月日が平成15年4月2日～18年4月1日の児童の養育者	
対象者③	上記養育要件のいずれかに該当する方	新型コロナウイルス感染症の影響により、家計が急変し、上記と同様の状況にある方

- 給付額** 児童1人当たり一律5万円 ※対象者①には事前に通知書を送付します
- 申請に必要な書類(対象者②③)** 申請書、通帳、身分証明書、対象者③のみ簡易な収入見込額の申立書・令和3年1月以降の任意のひと月の給与明細書や収支内訳書(同居家族分も必要)
- 申請方法(対象者②③)** 令和4年2月28日(月)までに直接 こども支援課

## くらしの相談窓口

- 一般相談窓口(コールセンター)  
新型コロナウイルス感染症に関して、市の対応(公共施設の開設状況や子どもの預かりなど)について、ご相談をお受けするため、専用ダイヤルを開設しています  
専用ダイヤル ☎(32)6079(平日:8時45分～17時15分)
  - 生活困窮者自立相談支援窓口  
生活のことでお悩みの方へ相談窓口を設置しています  
相談窓口 総合福祉課(市役所1階13番窓口)  
☎(32)6189
  - 税金や保険料の免除の相談はこちら
- |                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| 市税納付等の徴収猶予について             | 市納税課 ☎(32)6274               |
| 道税の納税や申告について               | 苫小牧道税事務所 ☎(32)5191           |
| 国民健康保険税、介護・後期高齢者医療保険料の減免など | 各保険税(料)の減免について ☎(32)6426     |
|                            | 傷病手当金について(国保・後期高齢) ☎(32)6425 |
| 国民年金保険料免除・納付猶予について         | 市保険年金課 ☎(32)6429             |

## 若年層へのコロナワクチン接種について

お問い合わせ先 とまこまいコロナワクチンコールセンター  
☎(82)9660(9時～17時、土・日、祝日も開設)

コロナワクチン接種に関する最新情報は▶▶

- 苫小牧市公式LINE
- 苫小牧市公式Facebook
- コロナ情報特設サイト

コロナワクチンの予約は▶▶

- ※個別・集団接種とも可能
- 個別接種・各医療機関へ
- 電話の場合 集団接種・コールセンター ☎(82)9660へ

10月から、10代・20代の方への新型コロナワクチン接種が本格化します。16歳未満の方が接種を受ける場合、保護者の同伴が必要になるなど、成人の接種とはルールが異なりますので、必ずご確認をお願いします。

## 接種券の配達スケジュール

[12～29歳の方への配達期間]  
10月1日(金)～8日(金)

※上記年齢は、令和3年度末時点の満年齢です。  
※令和3年9月30日時点で12歳になっていない方は、12歳になった翌月に接種券をお送りする予定です。

## コロナワクチンQ&A

**Q1 何歳から接種できるの?**  
コロナワクチン接種の対象は12歳以上の方です。12歳の誕生日の前日から接種が可能となります。

**Q2 どの種類のワクチンを接種するの?**  
・市内の医療機関と集団接種会場(グランドホテルニュー王子)は、全てファイザー社製のワクチンを使用しています。  
・企業や大学などが主体となって実施する職域接種のみモデルナ社製のワクチンを使用しています。

**Q3 接種が終わってから接種券が届いた場合は?**  
すでに会社や大学などで職域接種を受けた方については、届いた接種券を所属先(会社や大学など)に提出する必要がありますので、捨てずに所属先の指示に従ってください。

## 未成年の子どもがいる保護者の方へ

未成年の方の接種に関するルールは次の通りです。  
接種を希望される場合は、必ずご確認ください。

	16～19歳	12～15歳(中学生以上)	12歳(小学生)
保護者の同伴	不要	原則必要	必要
予診票の保護者サイン	不要	必要	必要
母子健康手帳	原則必要	必要	必要

※12～15歳の方は、医療機関が同伴不要と案内している場合に限り、保護者の同伴なしで接種を受けることができます。この場合、予診票の「電話番号欄」に緊急連絡先の記載が必要です  
※他の予防接種との接種間隔を確認するため、母子健康手帳を忘れずにご持参ください。16歳以上の方についても可能な限りご持参ください



# 苦小牧市の家庭ごみの出し方

# 注意10

第2弾

「苦小牧市の家庭ごみの出し方注意10(点)」が広報とまこまい5月号に続き第2弾!!  
分別についてお問い合わせの多い品目のうち「10点」を今回も053ファイブが紹介します!

詳細ゼロゴミ推進課  
☎(55)4077

## 6 電子レンジ

市有料指定ごみ袋に入れて、「燃やせないごみ」の日に出していただければ収集するよーん!!  
市有料指定ごみ袋に入らない大きさのものは、「大型ごみ」扱いになるんだあ!  
大型ごみの手数料シールを1枚(最大の辺の長さが1m以下のものは300円)購入して、「大型ごみ・せん定枝収集センター ☎(75)3790」へ電話で収集の申し込みをしてね!  
使用済み小型電子機器回収ボックスの投入口(40cm×45cm)に入るものは、回収拠点に持って行くこともできるからねー♪

オーブントースターも同じだよーん!

## 7 テレビ

家電リサイクル法により、リサイクルすることが義務付けられています!  
そのため、燃やせないごみや大型ごみとして市で収集することができないんだ。  
処分方法は、2通りあります!

- ① 収集運搬許可業者に電話して、リサイクル料金と収集運搬料を負担し依頼する!
- ② 郵便局でリサイクル料金を支払い、その後指定取引場所(㈱鈴木商会が日立物流ダイレックス(株)へ)自分で持って行く!

※家電リサイクル法では、冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・エアコン・衣類乾燥機もリサイクルすることが義務付けられています

※リサイクル料金については、家電リサイクル券センター ☎0120(319)640へ

買い換えのときは、販売店に下取りができるか聞いてみよう!

## 8 自転車

不要になった自転車は、「大型ごみ」として処分するんだよー!  
大型ごみの手数料シールを購入して、「大型ごみ・せん定枝収集センター ☎(75)3790」へ電話で収集の申し込みをしてね!  
手数料シールは1枚300円で、最大の辺の長さが1m以下のものは1枚(300円分)・最大の辺の長さが1mを超え2m以下のものは2枚(600円分)が必要になるよ!

手数料シールは、市有料指定ごみ袋を売っているお店で購入できるんだよ!

## 9 ストーブ

市有料指定ごみ袋に入れて、「燃やせないごみ」の日に出すことができるぜー!!  
市有料指定ごみ袋に入らない大きさのものは、「大型ごみ」扱いになるんだあ!  
大型ごみの手数料シール(最大の辺の長さが1m以下のものは300円)を購入して、「大型ごみ・せん定枝収集センター ☎(75)3790」へ電話で収集の申し込みをしてね!

灯油や電池は必ず抜いてから出すんだぜ!

## 10 掃除機

掃除機も6の電子レンジと同じ分別で「燃やせないごみ」・「大型ごみ」・「使用済み小型電子機器」のいずれかで〜ござるよ〜!  
ただし、大型ごみの手数料シールは、最大の辺の長さが1m以上の大きさのものであれば、2枚(1枚300円)の購入になるでござる!

掃除機の中のごみは、燃やせるごみでござるね!

壊れているごみステーションを見かけたら「ゼロゴミ推進課 ☎(55)4077」へご連絡ください!!



※板が外れている、ネットが破れている

※ひもやワイヤーが切れている

正しくごみを分別することにより、ごみの減量やリサイクルの推進につながります!ごみの分別に悩んだときは、ぜひ「ごみ分別アプリ」をご活用ください!

ごみ分別

ダウンロードはコチラから

分別検索

収集日のお知らせ

収集運搬許可業者

拠点回収

iPhone・iOS 端末    Android 端末

## 1 せん定枝

枝の長さを1m以下に切りそろえて、1m以内のひもで束にしよう!!  
そして、「大型ごみ・せん定枝収集センター ☎(75)3790」へ電話で収集の申し込みをすると、無料で収集してもらえんだ♪  
指定された収集日に合わせて、玄関先などに置いてね!  
※花類・ツル・葉・細かい枝は、市有料指定ごみ袋で「燃やせるごみ」扱いになるんだ

申し込みする時に、何束くらいあるのか伝えてねー!!

## 2 びん

びんの中を軽くすすいで、透明・半透明の袋に入れて「缶・びん・ペットボトル・紙パック」の日に出すでござるー!  
キャップは、金属製なら「燃やせないごみ」で、プラスチック製なら「プラスチック」にそれぞれ分別するでござる。  
梅酒を作るためや何かを入れるために買ったびんは、「燃やせないごみ」扱いでござるよー!

お酒類や栄養ドリンク、調味料、化粧品などのびんなどが対象でござる!

## 3 ペットボトル

ボトルの中を軽くすすいで、透明・半透明の袋に入れて「缶・びん・ペットボトル・紙パック」の日に出そう!  
キャップとラベルは「プラスチック」に分別します!  
※キャップは、拠点回収もあり、集めたものを廃プラスチック取扱業者へ売却し、その収益をワクチン購入費として「世界の子どもにワクチンを委員会」に寄付しているんだ!学校・市役所・苦小牧信用金庫各支店・ときわスケートセンターで回収しているよ!

キャップとラベルはきちんと外そう!

## 4 缶

缶の中を軽くすすいで、透明・半透明の袋に入れて「缶・びん・ペットボトル・紙パック」の日に出すんだよーん!  
缶の大きさが、赤ちゃんのミルク缶より大きいものは、「燃やせないごみ」扱いとなるんですー。  
スプレー缶やガス缶は、「有害ごみ」だから間違えないようにしましょうー!

缶詰の空き缶やフタも一緒に入れてオッケー!

## 5 草

敷地内の草むしり・草刈りをした草は、市有料指定ごみ袋に入れて「燃やせるごみ」の日に出していただい!!  
ただし、草の根に土がついているものは、「燃やせないごみ」として扱っているぜ!!  
公園や道路などの清掃活動で出た草は、ボランティア袋を利用して収集日に合わせて出すこともできるんだ!

自分ちの草は、市有料指定ごみ袋を使うんだぜー!!

### 令和3年上半期の お問い合わせが多かった品目 トップ15!!

- |  |    |
|--|----|
| ダンボール<br>⇒地域の集団回収へ                         | 01 |
| せん定枝<br>⇒せん定枝収集<br>電話申し込みで無料収集             | 02 |
| 布団<br>⇒市有料指定ごみ袋<br>に入れば燃やせるごみ              | 03 |
| びん<br>⇒びんはびんの日<br>ふた(金属製)は燃やせないごみ          | 04 |
| ペットボトル<br>⇒キャップとラベルを<br>取ってペットボトルの日        | 05 |
| 発泡スチロール<br>⇒プラスチック<br>※最大の辺の長さが50cm以下の大きさで | 06 |
| スプレー缶<br>⇒有害ごみ<br>※穴は開けない                  | 07 |
| 缶<br>⇒缶の日<br>※缶詰の空き缶もOK                    | 08 |
| 草<br>⇒市有料指定ごみ袋に<br>入れて燃やせるごみ               | 09 |
| ベッドマットレス<br>⇒スプリング入りは<br>市では収集できません        | 10 |
| 電子レンジ<br>⇒市有料指定ごみ袋に<br>入れば燃やせないごみ          | 11 |
| テレビ<br>⇒家電リサイクル品<br>市では収集できません             | 12 |
| 自転車<br>⇒大型ごみ収集<br>手数料シールを購入                | 13 |
| ストーブ<br>⇒市有料指定ごみ袋に<br>入れば燃やせないごみ           | 14 |
| 掃除機<br>⇒市有料指定ごみ袋に<br>入れば燃やせないごみ            | 15 |



## ～湿地の恵みを感じ、豊かに暮らす～ ウトナイ湖ラムサール条約湿地登録30周年記念事業 ウトナイ湖に行ってみませんか？

詳細 環境生活課 ☎(32)6331

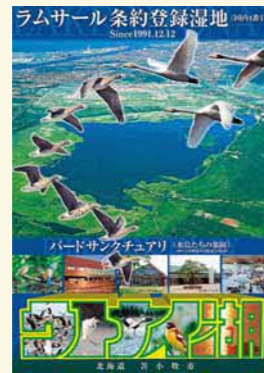
ウトナイ湖は、平成3(1991)年12月12日に国内で4番目にラムサール条約湿地に登録され、今年で30年を迎えます。

ウトナイ湖やその周辺は、水鳥だけではなく、多様な生物の生息地となっており、この豊かな自然を皆さんに知ってもらうため、今秋、ラムサール条約湿地登録30周年を記念したさまざまなイベントの開催を予定しています。



### ラムサール条約とは

正式名称は、「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」といい、イランのラムサールという都市で開催された国際会議で採択された、湿地に関する条約です。この条約の特徴は、湿地の保全だけでなく、ワイズユース(賢明な利用)を進めていくことを目的としています。



### ウトナイ湖情報

苫小牧市の東部、美々川下流の沖積平野に広がる周囲9km、面積275haの淡水湖です。勇払原野の豊かな自然環境を残し、これまでに多くの生物が確認されています。特に、渡り鳥の越冬地、中継地として有名で、これまでに約270種類の野鳥が確認されています。湖岸には自然観察路やネイチャーセンター、野生鳥獣保護センター、道の駅「ウトナイ湖」、展望台などの施設が整備され、自然と親しむことが気軽にできる憩いの場となっています。



### イベント情報 ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります

#### ウトナイ湖ラムサール条約湿地登録30周年・ウトナイ湖サンクチュアリ開設40周年記念シンポジウム

**日時** 11月3日(水) 13時30分～16時30分  
**場所** アイビー・プラザ 多目的ホール  
**対象** 一般 ※内容は大人向け  
**内容** ウトナイ湖や勇払原野をテーマとした記念講演(スライド&トーク)およびパネルディスカッション  
**定員** 100人 申し込み順  
**申し込み** 10月1日(金)～27日(水)に参加者の氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを明記し、メールまたははがき(必着)で 〒141-0031 東京都品川区西五反田3-9-23 丸和ビル (公財)日本野鳥の会ウトナイ湖シンポ係 Eメール sympo@wbsj.org  
**詳細** (公財)日本野鳥の会ウトナイ湖サンクチュアリ ☎(58)2505 市環境生活課 ☎(32)6331

#### 第3回 野生動物に学ぶ救護セミナー「タンチョウ」

**日時** 10月30日(土) 10時30分～12時  
**場所** ウトナイ湖野生鳥獣保護センター  
**対象** 小学生以下は保護者同伴  
**内容** 苫小牧周辺でも繁殖が確認されるようになってきた、絶滅危惧種タンチョウについて学ぶ  
**定員** 30人 申し込み順  
**持ち物** 筆記用具  
**申し込み・詳細** 10月1日(金)～29日(金)に電話でウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎(58)2231



ホームページ



フェイスブック

#### 市民探鳥会

**日時** 10月30日(土) 8時30分～10時30分  
**場所** ウトナイ湖野生鳥獣保護センターおよび自然観察路  
**対象** 市内在住の方(小学生以下は保護者同伴)  
**内容** ウトナイ湖の自然を満喫できるガイド付きのバードウォッチング  
**定員** 30人 申し込み順  
**持ち物** 飲み物、筆記用具、雨具、お持ちの方は双眼鏡・野鳥図鑑  
**申し込み・詳細** 10月1日(金)～18日(月)に電話で環境生活課 ☎(32)6331



## ゼロカーボンシティに挑戦します!!

詳細 環境保全課 ☎(57)8806

苫小牧市は8月24日の記者会見で、「ゼロカーボンシティ」に挑戦することを宣言しました。

地球温暖化が地球規模で問題化されています。2015年に合意されたパリ協定では「産業革命以前に比べ平均気温上昇を2℃未満とし、1.5℃に抑えるよう努力をする」という目標が示され、気候変動に関する政府間パネル(IPCC)の第6次評価報告書では、「人間の影響が大気、海洋及び陸域を温暖化させてきたことには疑う余地がない」とされています。



苫小牧市長 岩倉 博文

本市ではこれまで、1973年に北海道で初めて「人間環境都市」を宣言し、2012年度からは日本で初のCCSの実証である「苫小牧におけるCCS大規模実証試験」が開始されるなど、地球温暖化対策を進めてきました。

今後も脱炭素社会の実現に向けて、市民・事業者・市が一体となって取り組んでいきましょう!

### ゼロカーボンシティの実現に向けた 苫小牧市の主な取り組み

#### 主な項目

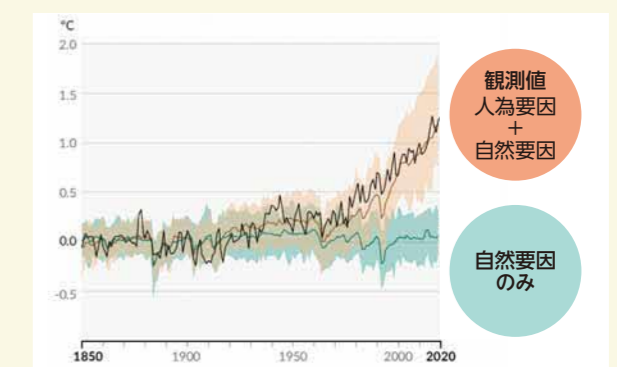
- 1 低炭素・循環型社会の構築
- 2 CCUS・カーボンリサイクルの推進
- 3 再生可能エネルギー・水素エネルギーの導入推進
- 4 森林などの吸収源対策

#### 今後の具体的な取り組み

- 市域における現状を調査・把握した上で、再生可能エネルギー導入などに関する計画を策定。
- 苫小牧市第3次環境基本計画(地域実行計画)の改訂の際に、2050年二酸化炭素排出実質ゼロを見据えた具体的な施策を盛り込む。

### 気候変動に関する政府間パネル(IPCC) 第6次評価報告書より

1850～1900年に対する世界の平均気温の変化



観測値  
人為要因  
+  
自然要因

自然要因  
のみ

出典:環境省報道発表資料

### Google「Environmental Insights Explorer(EIE)」の苫小牧市のデータ公開



Googleの温室効果ガス排出量推計ツール「Environmental Insights Explorer(EIE)」において、本市の情報が公開されました。EIEは、建物や交通に由来する温室効果ガス推定排出量や、太陽光発電設備の導入による温室効果ガス削減予測量を推計し、可視化するオンラインツールです。

2018年以降、米国を中心とした世界各都市で活用されています。

※ブラウザはGoogle Chrome、Firefox、Safari、Edge、Operaで閲覧可能 ※英語のみなので、翻訳機能をご活用ください



### 小泉環境大臣からの メッセージ

苫小牧市の宣言に対して、小泉環境大臣からメッセージを頂きました。



### 地球温暖化・脱炭素の出前講座実施中!!

世界的な問題になっている地球温暖化の仕組みや現状の解説、苫小牧市のゼロカーボンシティに向けた取り組みをはじめ、大気汚染や水質汚濁といった公害問題など、幅広く環境分野の出前講座を行っています。お申し込み、お問い合わせはコチラから▶



出前講座



ゼロカーボンシティ  
関連情報



## 高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

**対象期間** 10月1日(金)～令和4年1月31日(月) **対象** 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がい単独で身体障害者手帳1級の方) ●対象者で生活保護世帯の方は無料です。保護手帳をお持ちください ●期間外の接種は、対象外となります ●市内に居住していても、住民登録がない場合は対象外となります ●市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種に対する助成はありません **接種回数** 1回 **料金** 1,300円 **持参する物** 運転免許証、健康保険証などの身分証明書 **申し込み** 各医療機関に電話で

※新型コロナワクチン接種を並行して行っているため、接種できる曜日や時間が限定されている場合があります。また、接種開始が11月以降となる医療機関もありますので、必ず事前にご確認をお願いします

※新型コロナワクチンと他のワクチンは、互いに前後2週間の間隔を空ける必要があります。インフルエンザ予防接種と同時期に新型コロナワクチンの接種予定がある方は、十分ご注意ください

実施機関名	電話番号	住所
合田内科小児科医院	(33)9208	音羽町
青葉病院	(75)8000	青葉町
明野眼科クリニック	(61)1162	明野新町
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	明野新町
阿部内科医院	(36)0066	本町
いちむら小児科医院	(67)1111	ときわ町
稲岡内科小児科	(72)5141	北光町
いまい内科クリニック	(37)8686	双葉町
植苗病院	(58)2314	字植苗
王子総合病院	(32)8111	若草町
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	三光町
沖医院	(32)8870	旭町
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	緑町
勤医協苦小牧病院	(72)3151	見山町
K&Aクリニック	(71)2000	日新町
光洋いきいきクリニック	(71)2700	光洋町
こうよう泌尿器科クリニック	(82)8620	光洋町
桜木ファミリークリニック	(71)2351	桜木町
さくらファミリークリニック	(55)6526	東開町
柴田内科循環器科	(71)2225	桜木町
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	しらかば町
苦都病院	(34)2135	若草町
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	北栄町
たかせ内科クリニック	(73)6233	川治町
たかやなぎ小児科	(71)2115	日新町
滝上循環器科内科クリニック	(37)8011	泉町
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	(53)5800	拓勇東町
道央佐藤病院	(67)0236	字樽前
同樹会苦小牧病院	(36)1221	新中野町
苦小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	双葉町
苦小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	新中野町

実施機関名	電話番号	住所
苦小牧市保健センター	(35)0001	旭町
苦小牧消化器外科	(51)6655	北栄町
苦小牧市立病院	(33)3131	清水町
苦小牧澄川病院	(67)3111	澄川町
苦小牧東部脳神経外科	(53)5000	北栄町
苦小牧日翔病院	(72)7000	矢代町
とまこまい脳神経外科	(75)5111	光洋町
苦小牧東病院	(55)8811	明野新町
苦小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	明野新町
苦小牧病院	(72)1201	光洋町
とまこまい北星クリニック	(57)8000	拓勇東町
苦小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	清水町
とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	元中野町
浪岡内科消化器科クリニック	(51)2811	東開町
錦岡医院	(67)0013	宮前町
にっしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	日新町
にっしん内科クリニック	(71)1500	日新町
にっしん泌尿器科クリニック	(71)1100	日新町
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	三光町
花輪内科循環器科医院	(36)2555	三光町
松沢クリニック	(57)7171	明野新町
三上外科整形外科	(33)7815	元中野町
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	豊川町
みらい整形ペインクリニック	(53)7100	北栄町
メモリアル整形外科	(74)2111	花園町
メンタルケアわかくさ	(34)2969	若草町
山本耳鼻咽喉科みみ・はなのどクリニック	(72)7722	光洋町
横山内科消化器科	(74)0011	川治町
吉川医院	(34)4565	表町
よしだ内科循環器クリニック	(33)3855	木場町

## 狂犬病予防注射強化週間

詳細 環境生活課 ☎(32)6333

●犬の登録…市環境生活課または市内各動物病院で行ってください

**対象** 生後91日以上で、未登録の犬(登録は一生に一度) ※登録時にもらう鑑札は必ず首輪に着けてください

**料金** 3,000円

●狂犬病予防注射…狂犬病予防注射は、毎年受けることが義務付けられています

**対象** 生後91日以上で、今年度の予防注射を受けていない犬 **料金** 3,240円

動物病院名	診療時間	動物病院名	診療時間
前田獣医科医院 山手町1-4-8 ☎(74)4338	月～土……9:00～12:00/15:00～19:00 日祝……9:00～12:00	しま動物病院 拓勇東町4-18-30 ☎(57)1217	月火水金土…9:30～12:00/15:30～19:00 日祝……9:30～12:30 休診日…水
前田獣医科明野医院 明野新町3-5-2 ☎(57)1111	月木……9:30～12:00/15:00～21:00 火金……9:30～12:00/15:00～19:00 土祝……9:30～12:00 休診日…日	ほまれだ動物病院 拓勇西町4-2-4 ☎(82)7000	月～土……9:00～12:00/15:00～18:00 休診日…日祝
山本動物病院 春日町1-10-1 ☎(36)2606	月～金……9:00～11:30/15:00～18:00 土……9:00～13:00 休診日…日祝	ウトナイの森動物病院 ウトナイ南6-8-40 ☎(56)5105	月火水金…9:00～11:30/15:00～18:30 土祝……9:00～11:30/15:00～18:00 木……9:00～11:30 休診日…日
おのだ動物病院 澄川町2-1-23 ☎(67)8642	月～土……9:30～13:00/16:00～19:30 祝……9:30～12:00 休診日…日	しょうた動物病院 川治町5-13-18 ☎(77)6263	月火水金土…9:00～12:00/15:00～19:00 (月は21:00まで) 木……9:00～12:00 休診日…日
加藤どうぶつ病院 音羽町1-15-14 ☎(38)5250	月火水金…9:30～13:00/15:30～19:30 土……9:30～13:00/15:30～17:00 日祝……15:30～19:30 休診日…木	中の道動物病院 新富町1-7-19 ☎(78)3380	月～土……10:00～12:30/16:00～19:00 日……10:00～12:30/16:00～17:00 休診日…年末年始(12月30日～1月4日)
かわはた動物病院 本町1-1-1 ☎(35)2211	火木金日…9:30～12:30/16:00～19:00 月土……9:30～12:30 休診日…水祝(第2月手術日)	※上記の診療時間は9月2日時点です。変更になる場合もありますので、詳細は各病院へご確認ください	

## 家庭の灯油タンクからの漏えい事故に注意

詳細 環境保全課 ☎(57)8806

●灯油漏れ被害の復旧費用は、原因者が負担しなければなりません!

流れ出た油は、火災につながる恐れがあるだけでなく、土壌や河川・海の汚染など生活環境に大きな被害をもたらします。また、地中の水道管を汚染し、水道水に油のにおいをつけてしまうことがあります。汚染した土の入れ替えや私有地の水道管の交換には、高額な費用がかかる場合があります。この費用は油の漏えいを起こした原因者の負担となります。仮に隣家の水道水を汚染してしまった場合は、その復旧費用も負担しなければなりません。

●漏えい事故を起こさないために

- 定期的に灯油タンクの点検を行う!
- 除雪や草刈りのときは配管を傷付けない!
- タンク設置のときは、苦小牧市火災予防条例を守る!

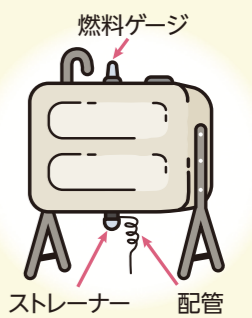
その他の対策、詳細は市HPをチェック☎



〈自分でできる異常チェック項目〉

- 燃料ゲージの減りが早い
- タンクの周りで油のにおいがする
- ストレーナー(タンク下の透明な部分)にひび割れがある
- ストレーナー内に黒い汚れ(タンク内部のさび)がある
- 配管に傷や折れがある

一つでも当てはまったら灯油の販売業者などに連絡し、点検・修理・交換を!! また、油漏れを発見した場合はすぐに消防(119番)に連絡を!!



## ぬくもり灯油の申請について

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

令和3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。 ※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

<b>助成額</b>	1世帯当たり 1万円		
<b>助成対象世帯</b>	令和3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	<b>持参するもの</b>	●世帯全員の令和2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令和2年分の給与などの振込状況が確認できる通帳
<b>助成要件</b>	●令和2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	<b>申請受付</b>	総合福祉課で配布の申請書を10月1日(金)～令和4年2月28日(月)に直接 総合福祉課



# おでかけガイド

お子さんと一緒に参加できる  
イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



## 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	親子でいももちを作る	10月14日(木) 10時~10時45分、 11時45分~12時30分	1~3歳の 子どもと保護者	☎各8組 申し込み順 ☎エプロン、スカーフ、おし ぼり、飲み物、紙皿、フォーク	10月6日(水) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	簡単なゲームや触れ合い 遊び	10月19日(火) 10時~10 時45分、11時~11時45分	7~11カ月の 子どもと保護者	☎各8組 申し込み順	10月6日(水) 9時30分から電話で
世代間交流	高齢者と一緒にリズム体 操やゲームをして楽しむ	10月27日(水) 10時30分~11時30分	1~3歳の 子どもと保護者	☎10組 申し込み順	10月13日(水) 9時30分から電話で
お父さんお母さんと 遊ぼう	親子でゲームや触れ合い 遊びをして楽しむ	11月7日(日) 10時~10時 45分、11時~11時45分	1~3歳の 子どもと保護者	☎各8組 申し込み順	10月26日(火) 9時30分から電話で
英語であそぼう	親子でダンス、歌などを 通して楽しむ ☎講師 ホール新春氏	11月9日(火) 10時~10時45分、 11時~11時45分	1~3歳の 子どもと保護者	☎各8組 申し込み順	10月26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
親子で英語触れ合い 遊び	英語の手遊び、リズム遊 び、ミニ講座など ☎講師 ホール新春氏	10月12日(火) 9時45分~11時30分	3カ月(首すわり) ~2歳の 子どもと保護者	¥800円 当日納入 ☎8 組 申し込み順 ☎バス タオル、飲み物、筆記用具	10月4日(月)~7日(水) 下記利用時間内に電 話で
保健師講座	トイレトレーニングにつ いて	10月19日(火) 10時~11時	0~4歳の子どもと 保護者(完全託児)	☎10組 申し込み順 ☎飲み物、筆記用具、おむつ	10月4日(月)~12日(火) 下記利用時間内に電 話で
ヨガ講座	講師の方の指導のもと心 身ともにリフレッシュ	10月20日(水)、27日(水) いずれも9時45分~11時	0歳~就学前の子ども と保護者(完全託児)	¥700円 当日納入 ☎各8組 申し込み順 ☎ヨガマット、飲み物	
手形アート	子どもの手・足形をかわ いくデコレーション	10月21日(木)、26日(火) い ずれも9時45分~11時30分	0歳~就学前の子ども と保護者(託児なし)	¥1,000円 当日納入 ☎各4組 申し込み順 ☎写真、のり、はさみ	
子育て座談会	育児の悩み、子育てで気になっ ていることなどを話してみよう!	10月28日(木) 10時~11時	0歳~就学前の 子どもと保護者	☎6組 申し込み順 ☎飲み物	
睡眠コンサルタント 講座	乳幼児ねんねトラブル対 処法 ☎講師 山口砂智氏	10月29日(金) 10時~11時	0歳~就学前の 子どもと保護者	¥500円 当日納入 ☎5組 申 し込み順 ☎筆記用具、飲み物	

## 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
ヨガでリフレッシュ	ヨガ講座 ☎講師 山内たいこ氏	11月9日(火) 10時~11時	就学前の子がいる 保護者(託児あり)	☎8組 申し込み順 ☎飲み物(大人用)	10月26日(火) 9時30分 ~16時30分に電話で

## 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
秋の散歩	親子で楽しくお散歩をし て秋の自然に触れよう	10月20日(水) 10時~11時	0歳~就学前の 子どもと保護者	☎6組 申し込み順 ☎受付時に伝えます	10月6日(水) 12時30 分~16時に電話で
看護師講座	症状別に合わせた感染予 防について	11月4日(木) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の 子どもと保護者	☎沼ノ端コミセン ☎4組 申し込み順 ☎受付時に伝えます	10月25日(月) 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	土・日曜、 祝日
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9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~12時	土・日曜、 祝日
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655		
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時~14時	日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601		
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393		
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		

※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す。  
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

詳しくは  
市ホームページを  
ご覧ください



# カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめる  
イベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



## 科学センター

☎旭町3-1-12 ☎(33)9158 ※電話およびHPによる申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	秋の番組 「秋の黄道12星座」	10月1日(金)~31日(日) 15時30分~16時 ※11月にも同じ内容の投影あり	☎市内在住の方 ☎各20人 申し込み順 ☎電話で
文化の日工作教室	七宝焼きを作ろう	11月3日(水) 10時、13時30分	☎市内在住の小・中学生(保護者同伴可) ☎各6組(家族、兄弟で 1組2人まで) 抽選 ☎10月6日(水)~15日(金)に電話またはHPで
サイエンス・カフェ	さんすうのふしぎ	11月13日(土) 10時~12時	☎市内在住の小学1~4年生(保護者同伴1人) ☎6人 抽選 ☎10月13日(土)~22日(金)に電話またはHPで
星空観望会	天体望遠鏡で月・木星・土星の観望	11月11日(木) 17時30分~ 18時30分 ※1組10分程度	☎市内在住の高校生以下(中学生以下は保護者同伴) ☎6組 申し込み順 ☎10月7日(水)から電話で ※悪天候時は中止
プレスクール工作体験	クリスマスの飾りを作ろう	11月17日(水) 14時30分、16時	☎市内在住の未就学児(保護者同伴) ☎各2組 抽選 ☎10月14日(水)~22日(金)に電話またはHPで
星空観望会	天体望遠鏡で部分月食の観望	11月19日(金) 17時30分~ 18時30分 ※1組10分程度	☎市内在住の高校生以下(中学生以下は保護者同伴) ☎6組 申し込み順 ☎10月20日(土)から電話で ※悪天候時は中止
食育・科学教室	チーズのひみつ	11月20日(土) 10時、13時	☎市内在住の小・中学生(保護者同伴可) ☎各6組(家族、兄弟で1 組2人まで) 抽選 ☎10月21日(土)~29日(金)に電話またはHPで

## 中央図書館

☎末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 毎週月曜日、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	●10月10日(日) 「講談師神田松之丞」	13時30分から	☎2階講堂 ☎一般 ☎30人 ☎直接会場へ
読み聞かせ	●10月3日(日) 14時~14時20分=「ぼめちゃん」 ●10月17日(日) 14時~14時 20分=「お月さまってどんなあじ?」 ●10月23日(土) 11時~11時20分、14時 ~14時20分=当日のお楽しみ		☎3日、23日=1階おはなしコーナー前、17 日=2階研修室 ☎各5組 ☎直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「三枚のお札」	10月16日(土) 14時~14時20分	☎2階研修室 ☎5組 ☎直接会場へ
図書館条例 施行70周年記念事業 3館合同Kodomoeの 絵本原画展	「ぼめちゃん」 ☎著者 柴田ケイコ氏  「じかんだよー!」 ☎著者 さいとうしのぶ氏	☎展示期間 10月12日(火)~28日(木)  ☎展示期間 10月30日(土)~11月14日(日)	☎1階カウンター前 ☎直接会場へ
絵本作家・広瀬克也氏講 演会「ぼくと妖怪絵本」	妖怪絵本シリーズなど作品制作エピソードや絵本の 読み聞かせ ※講演後に著作販売会・サイン会あり	10月9日(土) 13時30分~15時 (開場=13時)	☎2階講堂 ☎40人 ☎直接または電話で
図書館文化セミナー(郷土) 「アイヌの衣服について」	アイヌ民族の衣服の種類や技法の名称、 文様の構成などについて、国立アイヌ民 族博物館学芸員・北嶋由紀氏の講演会	10月24日(日) 13時30分から (開場=13時)	☎2階講堂 ☎30人 ☎9月25日(土)から直接または電話で
プラッツとボードゲーム広場	はじめての方も、おひとりさまも大歓迎! 図書館でボードゲームをしませんか?	10月30日(土) 10時~12時	☎2階リラクゼーションスペース ☎小学生以上 ☎15人 ☎9月21日(火)から直接または電話で
高杉六花さんの トークライブ	YA世代に向けたキラキラ学校生活 ※トー クライブ後に著作販売会・サイン会あり	10月31日(日) 13時30分~ 15時(開場=13時)	☎2階講堂 ☎小学生以上 ☎40人 ☎10月1日(金)から直接または電話で


## 美術博物館(あみゅー)

☎末広町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「ラムサール条約登 録30年 ウトナイ湖・うつ りゆく自然とその未来」	「ウトナイ湖」がラムサール条約に登録されて30 年。自然などの変化を、標本や映像などで紹介	☎展示期間 10月9日(土)~12月12日(日)	¥一般300円、高大生200円、 中学生以下無料
企画展「ラムサール条約登 録30年 ウトナイ湖・うつり ゆく自然とその未来」展示解説会	担当学芸員がスライドを用いて解説 ※展示室への入場はありません	10月9日(土) 14時~14時40分 11月6日(土) 14時~14時40分 12月5日(日) 11時~11時40分	☎一般 ☎各20人 先着 ☎直接会場へ
収蔵品展 「鳥のいる風景」	当館の収蔵作品の中から、鳥たちの姿をテーマ にした絵画作品を展示	☎展示期間 10月9日(土)~12月12日(日)	¥一般300円、高大生200円、 中学生以下無料
中庭展示Vol.17 「雪待の庭」薄雪 / Snow Pallet 14」	「場との共鳴」を意識した、雪国ならではの表現 を探究する 濫谷俊彦氏による作品展示	☎展示期間 10月9日(土)~3月13日(日)	¥一般300円、高大生200円、 中学生以下無料
文化の日・ 秋の無料観覧日	企画展・常設展の展示が無料で見れる秋の無料 開放日	11月3日(水) 10時~16時	☎直接会場へ



## 保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談		300とまチョップポイント(健康・栄養相談のみ対象)		詳保健センター ☎(35)2800	
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	18日(月) 9時～10時30分	14人	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	1日(金) 8時30分から電話で
オンラインストレッチ	11日～25日 毎週月曜日 全3回 10時～10時45分	10人	一緒にストレッチを行い、歪んだ体をリセットしましょう	自宅のパソコンやスマートフォンなど(Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで ※ストレッチ、フィットネス＝開催の3日前まで ※料理教室＝開催の7日前まで 
オンラインフィットネス	14日～28日 毎週木曜日 全3回 10時～10時45分		一緒に体を動かし、汗をかいて運動不足を解消しましょう		
オンライン料理教室	7日～28日 毎週木曜日 全4回 14時～15時	8人	Zoomを使って一緒にクッキング♪(20歳以上の方)		
食事診断	随時受付	なし	2日分の食事記録に基づいて栄養士よりアドバイスをします	なし	詳細は保健センターへ

## 健康診断 総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は100とまチョップポイント 詳保健センター ☎(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、市HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	12月～2月まで 回150人	5,500円	該当者	短期人間ドックと同等	平日・土日実施 まずはお問い合わせください
特定健診	25日(月) 受付=8時～10時 ★11月1日(月)	加入保険により異なります		各加入保険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 ☎(35)0001

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	19日(火) 受付=13時～14時30分 24日(日) 受付=8時～9時30分 ★11月2日(火)	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	25日(月) 受付=8時～10時 ★11月1日(月)	澄川町総合福祉会館	胃・肺のみ各30人	
	11日(月) 受付=8時～10時 21日(木) 受付=8時～10時	しらかば総合福祉会館	大腸は定員なし	

※年度末は混雑が予想されます。早めの予約をお願いします。子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

## がん検診対象者(令和3年4月1日～令和4年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②		子宮頸がん②
	50歳以上	偶数歳になる方	40歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳未満	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和3年4月1日時点で40歳の方	令和3年4月1日時点で20歳の方	令和3年4月1日時点で20歳の方
内容	バリウムによる胃部エックス線		胸部エックス線	免疫便潜血検査2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみを受診		
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持参		

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます

## 年に1度!! 女性限定健診 医師・スタッフは全て女性で実施します

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
特定健診・子宮・乳 胃・肺・大腸	14日(木) 受付=8時～10時 ※胃内視鏡検査も同日受診があれば予約可	保健センター	検査ごとに異なる	5日(火)までに保健センターへ(申し込み順)
対象・料金	上記に該当される方			
子宮・乳	14日(木) ※受付時間は個別に案内			
対象	上記のがん検診と同時に受診される方(奇数年齢も可)			
料金	乳がん=6,600円から 子宮がん=3,300円から			




# 健康ガイド



## 子どものための健診・教室

所 教育・福祉センター3階 図 健康支援課 ☎(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(木) 9時30分～10時30分	令和3年8月生まれの子と親 回20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「6・7か月児」	26日(火) 9時30分～10時45分	令和3年3・4月生まれの子*と親 回20組 申し込み順	これからの発達・生活リズムを考えよう、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 ※いずれかの対象月齢でご参加ください
「1歳6か月児」健康診査	12日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 13日(水) 9時30分～10時15分	令和2年3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 ※13日(水)の午前は、1歳6か月児、3歳児健診の混合枠です。きょうだいで受診を希望される方はご連絡ください
「3歳児」健康診査	13日(水) 10時15分～10時45分、13時～14時30分 14日(木) 13時～14時30分	平成30年9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	4日(月)、18日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分～14時) 下記申し込みフォームで要予約 	1歳に至るまでの乳児 回各50人 申し込み順	(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: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 3.その他:接種後27日間は、MR・水痘・おたふくかぜの予防接種は受けられません 図母子健康手帳、予約票、バスタオル ※保護者同伴	

※健診・教室・BCG接種については、子ども1人につき保護者1人まで

## 対がん協会のがん検診

図 健康支援課 ☎(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	対象者は左表で確認してください 検診ごとに同年度内1回のみ ★11月15日(月) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時～7時20分 のぞみコミセン=7時30分～7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	25人	25日(月)までに健康支援課へ(申し込み順)

## 10月の休日当番病・医院

ホームページでもご覧いただけます!

10/3	内科 浪岡内科消化器科クリニック ☎(51)2811	外科 アーク整形外科クリニック ☎(68)6111	歯科 三輪歯科医院 ☎(32)3247
10/10	内科 合田内科小児科医院 ☎(33)9208	外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221	歯科 すずらんファミリー歯科 ☎(74)1018
10/17	内科 苫部病院 ☎(34)2135	外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 山岸歯科矯正歯科 ☎(53)6666
10/24	内科 加藤胃腸科内科クリニック ☎(35)2125	外科 につしん泌尿器科クリニック ☎(71)1100	歯科 山崎歯科医院 ☎(74)8091
10/31	内科 横山内科消化器科 ☎(74)0011	外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000	歯科 若菜歯科医院 ☎(72)4191

診療時間 内科、外科=9時～17時 歯科=9時～12時 図 健康支援課 ☎(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 ☎(32)0099  
診療科目 | 内科、小児科  
診療時間 | 平日 19時～翌朝7時  
土曜日 14時～翌朝7時  
休日 9時～翌朝7時

- ▶ 救急時、受診先が分からないときは  
北海道救急医療・広域災害情報システム ☎0120(20)8699  
携帯電話・PHSの方は ☎011(221)8699
- ▶ 夜間子どもが急病にかかったとき  
子ども医療電話相談 ☎#8000または ☎011(232)1599

## とまこまい医療介護連携センター

所在地 | 旭町2-4-20 ☎(37)0177  
受付時間 | 平日 8時30分～17時

- ▶ 医療と介護の相談窓口  
訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

# 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

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更になる場合があります



## 福祉

### 「歯科健康診査を受けましょう」

詳しくは対象の方に送付しているお知らせをご確認ください。 ※受診券を紛失した方はご連絡ください



☎ 後期高齢者医療制度に加入の方  
持保険証、受診券  
☎ 保険年金課 (32)6425

### 「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」

☎ 10月25日(月) 13時30分～15時  
所 市民活動センター 3階会議室  
対 65歳以上で初めて受講される方  
定 20人 申し込み順  
持 介護保険被保険者証、印鑑、筆記用具  
申 前日までに電話で ボランティアセン  
ター ☎ (84)6481  
詳 介護福祉課 ☎ (32)6347

### 「有償ボランティアによる生活支援サービス」

要支援の認定を受けている方などを対象に日常の困り事に対する生活支援サービスを提供しています。利用を希望される方は、担当ケアマネジャーか有償ボランティアのみやまへご相談ください。ボランティアも募集しています

## 10月の献血

日	時間	会場
6日(木)	9:30～10:45	苫小牧法務総合庁舎
	11:30～12:30	ネットトヨタ苫小牧麻樽前いと店
	14:30～16:30	道央佐藤病院
11日(月)	9:30～12:30	苫小牧警察署
	14:00～16:30	
15日(金)	9:30～13:00	コープさっぽろステイ店
18日(月)	9:30～11:30	マックスパリュ澄川町店
	9:30～11:00	日産サービスセンター(株)北海道支社
19日(火)	11:50～13:15	日本軽金属(株)苫小牧製造所
	15:00～16:30	(株)カナモト苫小牧営業所
	9:30～12:30	イオンモール苫小牧
14:00～16:00		

※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でご確認ください  
(問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ☎ (61)1715

## 今月の健康NEWS

### Mom'sサロンOasis

☎ 10月28日(木) 10時30分～11時15分 (受付10時15分)  
所 教育・福祉センター 3階プレイルーム 直接会場へ  
対 妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども  
☎ おしゃべりタイムや個別相談 (予定)  
持 母子健康手帳、バスタオル  
詳 健康支援課 ☎ (32)6411

### こころの相談日

気分が落ち込む、不安が強いなどこころの不調を感じていませんか？一人で抱え込まず、ぜひご相談ください  
☎ ①10月6日(水) ②11月10日(水) いずれも9時～16時  
対 こころの悩みを抱えるご本人やご家族  
所 申 ☎ ①10月1日(金) ②11月5日(金)までに電話で健康支援課 ☎ (32)6410

### タダとく健診を受けましょう

☎ 苫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  
☎ 未受診の方は早めに受診してください。通院治療中の方も健診の対象です ※受診券を紛失した方はご連絡ください  
受診期限 令和4年2月28日(月)まで  
持 保険証、受診券  
詳 保険年金課 ☎ (32)6425



### エキノコックス症検診

エキノコックス症とは、人の体の中にエキノコックス虫の卵が入り、長い潜伏期間を経て肝機能の障害を及ぼす病気です。エキノコックス症の早期発見のため、検診を受診しましょう  
☎ 10月8日(金) 10時45分～11時15分  
所 保健センター 直接会場へ  
対 小学3年生以上で、過去5年間受診していない方  
検査方法 採血による血清検査  
詳 健康支援課 ☎ (32)6407

### 親子デンタル教室

☎ 10月27日(水) 13時～14時 (受付12時50分まで)  
所 教育・福祉センター 3階  
対 令和2年4～10月生まれの子どもと保護者  
☎ 歯科医師による講演「虫歯にならないための子育てを考えよう」、ブラッシング指導  
定 20組 申し込み順  
持 母子健康手帳  
申 詳 10月25日(月)までに電話で 健康支援課 ☎ (32)6411

## 広告



# 暮らし



秋の火災予防運動 統一標語「おうち時間 家族で点検 火の始末」 期間10月15日(金)～31日(日) 詳予防室 TEL(84)5026

## 一人市道民税の納税はお済みですか

10月に苫小牧道税事務所と共同で催告文書を送付しますので、期限までに必ず納税してください

苫小牧道税事務所 TEL(32)5284 市納税課 TEL(32)6273

## 秋の輸送繁忙期の交通安全運動

期間10月12日(火)～21日(木)

重点目標 ●夕暮れ時と夜間の高齢歩行者と自転車利用者の交通事故防止 ●薄暮時の早め点灯による事故防止 ●スピードの出し過ぎなど、無謀運転の防止 ●飲酒運転の根絶

詳市民生活課 TEL(32)6287

## 一季節雇用の方は国民年金の届出を

●雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込めない方で、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している場合は、第3号被保険者該当届を配偶者の事業所に提出してください。全国健康保険協会に提出してください。加入と同時に手続きが済みます ●技能講習を受講するなど月額3千62円以上の雇用保険を継続して受給する期間は、第3号被保険者に該当しないので、第1号被保険者該当届を市保険年金課または年金事務所に提出し

てください  
苫小牧年金事務所 TEL(36)6135 市保険年金課 TEL(32)6429

## 個別的労使紛争のあっせんについて



北海道労働委員会では、突然の解雇や賃金未払いなど、労働者個人と使用者間の労働問題の解決を支援する「個別的労使紛争のあっせん」を行っています。詳細はHPをご覧ください

「あっせん窓口」北海道労働委員会事務局 調整課 TEL(011)2045667 (平日8時45分～17時30分)

労働相談労働相談ホットライン TEL0120(8)6105 (平日17時～20時、土曜日13時～16時)  
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6436

## 消防サイレンの吹鳴方法が変わります

令和4年4月から災害発生時などの消防サイレンは、市内全域に整備された防災行政無線から吹鳴することになり、サイレンをより確実に伝達することができますようになります。また、防災行政無線による試験吹鳴期間として、令和4年3月末までは現在の消防サイレンと同時に吹鳴します。なお、試験のために吹鳴していた正午の消防サイレンは、令和4年3月末日をもって廃止します  
詳警防課 TEL(84)5023

詳室蘭開発建設部苫小牧道路事務所 TEL(72)5165 市道路建設課 TEL(32)6479

## 一施設の営業・利用終了

●緑ヶ丘公園金太郎の池レストハウス、貸しポート、スケートボード広場

終了日10月31日(日)

## 市営パークゴルフ場

●明野北公園パークゴルフ場、勇払ファミリー公園パークゴルフ場、はまなす町パークゴルフ場、緑ヶ丘公園パークゴルフ場 11月上旬 ●拓勇公園パークゴルフ場、苫小牧川パークゴルフ場 11月中旬

●日の出公園パークゴルフ場、ふるさと海岸パークゴルフ場、美原町パークゴルフ場 11月下旬

詳緑地公園課 TEL(32)6509

## 一冬期間の霊園について

期間11月1日(月)～令和4年4月30日(土)

●高丘霊園および高丘第二霊園のトイレと水汲み場は、凍結防止のため使用できません ●霊園の管理事務所を閉鎖します ●春彼岸を除き霊園内の除雪は行いません ●墓参時は、供物と共に供花も全てお持ち帰りください ※共同墓は、当初

## コミュニティ助成事業活用の事例報告

第八区自治会では、(一財)自治総合センターの宝くじの受託事業収入を財源としているコミュニティ助成事業で、音響設備やテーブルなどを整備しました  
詳市民生活課 TEL(32)6303

## 一般国道276号苫小牧新中野町電線共同溝整備

国道276号の新中野3条線から新中野16号線の電線類を地中に収容する電線共同溝整備を行っています。工事期間中は車線規制や歩道の通行規制などでご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします  
期間令和4年3月下旬まで



から全てお持ち帰りいただくことになっています  
詳環境生活課 TEL(32)6333

## Jアラートの情報伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から伝達するシステムです。訓練当日は市内全域の屋外スピーカーや戸別受信機の放送および登録者に防災メールを配信します。また、テレフォンサービスTEL(5865)1569)で放送内容の確認が可能です  
訓練実施日時10月6日(水) 11時ごろ  
詳危機管理室 TEL(32)6280

## 一住宅無料耐震診断

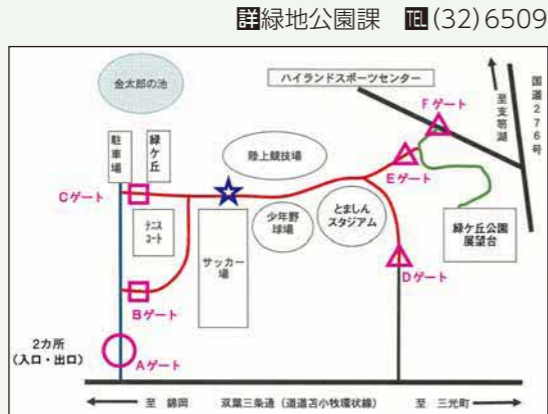
対象住宅 次の条件を満たす一戸建て木造住宅 ●階数が2階建て以下 ●延べ床面積が500㎡以下 ●申込者が当該住宅を所有 ●昭和56年5月31日以前に着工されたもの ※プレハブ・枠組壁工法住宅は除く  
必要なもの 住宅の図面(仕上げ、寸法の記入のある各階平面図で筋交いなどの位置および仕様の分かるもの)  
詳建築指導課 TEL(32)6522

## 一水道メーター交換工事

対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしなどでお知らせします。工事中は約20分間は断水になります。ご協力をお願いします  
詳水道管理課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(右記以外)

## 緑ヶ丘公園内夜間通行規制のお知らせ

11月1日(月)～令和4年3月31日(木)の期間は、ゲートの開閉時刻が変更になります ※Fゲートは終日開放しますが、降雪や路面凍結した場合、日中でも閉鎖することがありますので、ゲート向かいのトイレ付近の駐車場をご利用ください



緑ヶ丘公園ゲート開門時間

	期間	開門時間
○ (Aゲート)	11月1日～12月30日	7時～21時
	12月31日～3月14日	7時～18時
	3月15日～3月31日	7時～21時
□ (B・Cゲート)	11月1日～12月30日	7時～21時
	12月31日～3月14日	終日閉門
	3月15日～3月31日	7時～21時
△ (D・Eゲート)	11月1日～3月31日	終日閉門
	☆	11月1日～3月31日

広告

広告



# 暮らし

## 一密漁は絶対にやめましょう

令和2年12月1日施行の改正漁業法により、密漁行為に対する罰則が強化されました  
**罰則の内容**●特定水産動植物(ナマコ・アワビ) 採捕の罪・密漁品流通の罪を新設  
 ●三年以下の懲役または3千万円以下の罰金  
 ●無許可操業の罪について、罰則を引き上げ  
 ●三年以下の懲役または300万円以下の罰金  
 ●漁業権侵害の罪について、

10月15日(金)～21日(木)は、違反建築防止週間です **建築指導課** ☎(32)6527

罰則を引き上げ100万円以下の罰金  
**詳細**胆振総合振興局産業振興部水産課 ☎0143(24)9811 市農業水産振興課 ☎(32)6452

## 漏水調査による夜間作業のお知らせ

腕章および身分証を携帯した調査員が、23時～翌5時に水道管から水漏れがないか、音を聞き取る調査を行います。作業に伴い水が使えなくなったり、調査員が無断で個人の敷地や建物に入ったりする

ことありません。ご協力をお願いします  
 10月31日(日)まで  
**対象**青葉町、旭町、字糸井、字高丘、字沼ノ端、字勇払、泉町、有珠の沢町、ウトナイ北、ウトナイ南、音羽町、表町、春日町、木場町、啓北町、光洋町、栄町、桜木町、汐見町、しらかば町、清水町、新富町、末広町、澄川町、住吉町、大成町、高砂町、東開町、錦町、日新町、沼ノ端中央、花園町、浜町、日の出町、双葉町、船見町、美園町、緑町、宮の森町、

### 水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

☎水道管理課 ☎(32)6695(平日昼間) ☎(32)6111(左記以外)

**水道修理の申し込み** 水道修理 かりつけ

水道業者に直接電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。事業者名簿は市HPからご覧になれます

**家屋解体時の届け出** 苫小牧 水道撤去

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去工事と事前の届け出が必要となります。なお、水道設備の撤去工事は、建物の解体事業者ではできません。苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくは市HPをご覧ください

### 10月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	10月	
優良講習	10:30~11:00	6日(木)	19日(火)
		7日(木)	21日(木)
		8日(金)	22日(金)
		11日(月)	25日(月)
		12日(火)	28日(木)
		14日(木)	29日(金)
一般講習	10:30~11:30	5日(火)	20日(水)
		13日(水)	27日(水)
		8日(金)	26日(火)
		4日(月)	18日(月)
		1日(金)	15日(金)
		13日(水)	27日(水)
違反講習	13:30~15:30	4日(月)	19日(火)
		6日(水)	22日(金)
		11日(月)	25日(月)
		15日(金)	27日(水)
		18日(月)	
		14日(木)	28日(木)
初回講習	13:30~15:30	7日(木)	21日(木)
		14日(木)	

☎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/>)

### 700MHz試験電波発射について

700MHz帯は地上デジタル放送で使用される電波帯に近接しているため、ご使用の設備によっては、一部のお宅のテレビに受信障害が出る可能性があります。そのため該当する地区を(一社)700MHz利用推進協会から受けた事業者が訪問し、受信障害対策が無料で実施されます。工事業者は「テレビ受信障害対策員証」を携帯し、該当するお宅に訪問します。お問い合わせは、テレビ受信障害対策コールセンター ☎0120(700)012

**対象地区**あけぼの町1丁目、旭町4丁目、山手町1・2丁目、字高丘、字勇払、若草町3丁目、新中野町1丁目、拓勇西町1・5丁目、拓勇東町3・6・7丁目、美園町4丁目、北光町4丁目、木場町4丁目  
 詳細消費者センター ☎(33)6510

### 第50回市民植樹祭

10月24日(日) 11時～11時30分 ※雨天決行  
 所 オートリゾット苫小牧アルテン 定員30人 申し込み順  
 持参手、作業しやすい服装  
 申込 10月6日(水)～13日(水)に電話で 緑地公園課 ☎(32)6507

**生活体験教室「シカの角でキーホルダーをつくらう」**  
 11月13日(土) 10時30分～12時  
 対小・中学生  
 定員15人 申し込み順  
 所 詳 勇武津資料館 ☎(50)0201

**輝く子供たちのためのワークショップ**  
 ワークショップの参加者募集  
 11月14日(日)  
 演奏者を募集  
 11月14日(日)  
 ワークショップ  
 11月7日(日)  
 バイオリンのアンサンブル、ピアノ連弾  
 所 三星ハスカップホール  
 対市内および近郊在住の小学生～高校生  
 ①要確認 ②4千円  
 定員 ①15組 ②18人 申し込み順  
 申込 輝く子供たちのためのコンサート実行委員会 園田氏 ☎(32)2016  
 詳 生涯学習課 ☎(32)6752

### ファーストスプーン(離乳食用の木製スプーン)作り

10月16日(土) 10時～12時  
 対3歳未満の子どもがいる保護者  
 定員5人 申し込み順 ※託児なし  
 所 詳 10月1日(金)から サンガーデン ☎(33)4411

**秋のパーク散策会(木の実や落ち葉を探してみよう)**  
 10月30日(土) 13時30分～15時30分 ※雨天中止  
 所 出光カルチャーパーク(サンガーデン集合)  
 対小学生以下は保護者同伴  
 定員15人 申し込み順  
 申込 10月1日(金)から サンガーデン ☎(33)4411

広告

広告



# 催し・講座

## 男女平等参画都市宣言記念講演会「家族だけではなく地域で支える子育て」



NHK Eテレで放送中の「すくすく子育て」アドバイザーとしてもおなじみの大日向雅美さんを迎え、子育て中の人やその子どもたちのために地域が果たす役割について、この講演会を通じて一緒に考えてみませんか

日11月3日(水) 13時30分～15時  
所市民会館 小ホール  
定200人(託児あり)10人 申し込み順  
申詳10月1日(金)～31日(日)に市HPで  
働・男女平等参画室 ☎(84)4052



## 「男女平等参画推進センター」

①働く女性のストレス対処  
日11月5日(金) 18時30分～20時  
対市内在住または勤務する女性  
定15人 申し込み順  
②LGBTQ講座 吉小牧にじいろライブ Vol.2 「同性婚のいまとこれから」  
日11月13日(土) 13時30分～15時  
定50人 申し込み順



## 「障がい者とともに学ぶパソコンボランティア体験講習会」

日10月9日(土)、11月13日(土)、12月11日(土)  
2月12日(土)、3月12日(土) いずれも13時～15時  
所福祉ふれあいセンター  
対高校生以上でパソコン操作ができる方  
内視覚障がい・肢体障がいのある方へ、パソコンの操作を支援するボランティア体験講習  
定各2人程度 申し込み順  
申電話またはEメールで 障がい者パソコンボランティア友の会 高橋氏 ☎090 (com)1450 ✉toru.tpasobora@gmail.com  
詳生涯学習課 ☎(32)6752

## 「成年後見制度」 ～講演・無料相談会～



日10月21日(水) 13時30分～16時  
所市民活動センター 講演Ⅱ多目的ホール 相談会Ⅲ3階会議室  
内成年後見制度の講演、行政書士・弁護士による無料相談会(後見・相続・遺言など)  
定50人 申し込み順  
申詳10月20日(水)までに電話で 成年後見支援センター ☎(38)7291

10月8日(金)はセンター感謝デー第17回ツインコイン入浴 大人200円、保護者同伴の小学生以下2人無料 所浴場組合加盟5浴場 詳環境生活課 ☎(32)6333

所申詳10月4日(月)から直接または電話、HPで ※無料託児(1歳以上、定員5人、約) 男女平等参画推進センター ☎(32)3544

■パネルディスカッション「子どもを虐待から守る条例を活かす地域で親と子を支える」  
コーディネーター 品川ひろみ氏(札幌国際大学教授)  
シンポジスト 木原美奈子氏(市立病院小児科診療部長)、松村順子氏(民生委員児童委員協議会会長)、板橋潔氏(室蘭児童相談所吉小牧分室長)

「女性のための働き方相談」  
日10月28日(水) 18時～20時(1人50分以内)  
対市内在住または勤務する女性  
定2人 申し込み順  
所申詳電話で(日曜日を除く) ※無料託児(1歳以上、10月20日(水)までに要予約) 男女平等参画推進センター ☎(32)3544

日11月6日(土) 13時30分～16時(開場13時)  
所市民会館 小ホール  
定150人(会場Ⅱ50人、オンライン(Zoom)Ⅱ100人) 申し込み順  
申詳10月4日(月)から前日までに電話またはファクス、Eメール、二次元コードでEメール、ファクスⅡ氏名、電話番号、参加方法(会場またはオンライン)を記入 ことも相談課 ☎(32)6369 ✉(34)4777 ☎kodomosodan@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 第26回男女平等参画推進センター祭

日10月8日(金)、9日(土) 10時～15時30分  
所市民活動センター 1階  
内男女平等参画推進センターの登録サークルによる作品展示やステージ発表のビデオ上映、チャリティーバザー  
詳男女平等参画推進センター ☎(32)3544



## 子どもを虐待から守るシンポジウム

■基調講演「児童虐待から子どもを守る地域で親と子を支える」  
講師 川崎三三彦氏(子どもの虹情報研修センター長)



## 普通救命講習会

日①11月18日(木) ②25日(木) いずれも13時30分  
所①消防防災訓練センター 2階研修室  
②消防署日新出張所 1階研修室

内心肺蘇生法とAEDの使用方法などは座学が免除  
定10人 申し込み順  
申詳10月28日(水)～11月11日(水)に電話で 救急課 ☎(84)5044

## 市内の魅力再発見!! ～紅葉観賞スポットを紹介～

市内の紅葉観賞に行きませんか? 観光振興課 ☎(32)6448  
■緑ヶ丘公園・展望台  
公園内ではポートやバーベキュー、散策路があり、自然を楽しめます。展望台からは市内を一望することができます



■錦大沼公園  
散策路から紅葉を楽しめ、また樽前山を眺められます。紅葉狩りの後はオートリゾート吉小牧アルテンでバーベキューや温泉を楽しめます



■樽前山  
7合目起点ルートを利用すると、1時間弱で太平洋や支笏湖の展望を楽しめます。例年11月上旬には道道141号線のゲートが閉鎖されます



※観賞の際は、交通ルールを守り、ごみのポイ捨てや野生動物への餌やりのほか、施設に迷惑が掛かる行為はおやめください

広告

広告

福祉 暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集







シルバー人材センター入会説明会 10月7日(木) 13時30分 10月19日(火) 9時30分 所労働福祉センター 申詳シルバー人材センター TEL(35)1700

## 催し・講座

### 第38回東胆振物産まつり



東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)の名産品を一堂に集めた東胆振物産まつりを開催します。安全安心な地元特産品をそろえていますので、ぜひお越しください

10月22日(金)～24日(日) 10時～17時  
所MEGADON・キョーテ苫小牧店 3階  
詳観光振興課 TEL(32)6448

### 文化財発見ツアー

11月7日(日) 9時～16時ごろ  
見学先 静川遺跡ほか ※文化財を巡るバスツアー  
定20組(1組2人まで) 申し込み順  
持雨具、筆記用具  
申詳10月11日(月)から電話で 生涯学習課 TEL(32)6753

### アイビー・プラザ

第16回アイビー文化祭  
10月2日(土)～10日(日) 9時～18時(10日は17時まで)  
QRコード

アイビー・プラザのサークルで活動している会員と講師による作品展

### 子ども体験教室「ハロウィンのお花」

10月30日(土) 10時～12時  
対小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
¥千500円 ※納入方法は受講決定後に通知  
定20人 抽選  
持花ばさみまたは普通のはさみ、手拭き、取手付きの袋

10月1日(金)～15日(金)に直接またはファクス、はがき(消印有効)、HPでファクス・はがき⇨郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、教室名、学年、保護者氏名、緊急時の連絡先を記入 TEL053・0025 本町1・6・1 アイビー・プラザ TEL(33)8131 FAX(33)8133

## スポーツ

### 川沿公園体育館

①中級者スポンジテニス教室  
10月28日～11月25日 毎週木曜日 全5回 いずれも13時30分～15時  
②小学生卓球教室  
11月16日～12月16日 隔週火・木曜日 全6回 いずれも17時～18時30分

### とまこまい若者サポートステーション

出張相談  
10月27日(水) 14時～16時  
所ワークプラザとまこまい  
セミナー  
10月7日(木) ②14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  
内①知っておきたい社会人になるための経済学 ②知っておきたいパソコン講座

### 健康ウォーキング事業

10月9日(土) 受付11時～8時 8時30分(10キロコース)、8時30分～9時(5キロコース) ※雨天中止(小雨も)  
300ポイント

コース陸上競技場周辺(緑ヶ丘公園陸上競技場集合)  
対4歳以上 ※小学生未満は保護者同伴  
持飲み物、タオル  
申詳10月1日(金)までにスポーツ都市推進

課、総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アブロス日新温水プール、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新ときわスケートセンターで配布の申込書を直接または電話、Eメール、市HPで

スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 10月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 所市役所2階 市民ギャラリー	10月4日(月) 13時～15時 直接会場へ TEL(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所市民活動センター	10月23日(土) 10時～12時30分 TEL(36)5633 平日9時～17時に電話で 山崎行政書士事務所 TEL(36)5633 社会福祉協議会 TEL(32)7111
<b>消費生活・多重債務についての相談</b> 所消費者センター(市民活動センター 3階)	10月～金曜日=8時45分～17時15分(第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ TEL(33)6510 多重債務=TEL(32)6119
<b>困りごとなんでも特設相談所</b> いじめ、新型コロナウイルスに関連する不当な偏見、差別など、人権問題の相談(人権擁護委員には弁護士もいます) 所札幌法務局苫小牧支局	10月14日(木) 9時30分～12時30分 ※予約制 TEL(34)7151 TEL電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課
<b>あなた男女の声により添ういのちと暮らしの相談会</b> 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 所市民活動センター 5階	10月2日(土) 10月16日(土) 10月23日(土) 11月6日(土) 10時～12時 9月25日(土) 10月9日(土) 10月16日(土) 10月30日(土) 10時～13時 申し込みは電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 TEL(32)3610 TEL(84)4052
<b>無料市民相談</b> 所市民相談所(市民活動センター)	<b>法律相談</b> 高田耕平弁護士 10月22日(金) 9時30分～12時(1人20分) TEL7人 申し込み順 10月1日(金)から市民活動センターで内容を話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
	<b>夜間心配ごと相談</b> 10月12日(火) 18時～20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題
	市民相談所 TEL(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

## 今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税		3期	11月1日(月)
	国保税		5期	
夜間納税相談	市税・国保税	10月26日(火)～29日(金) いずれも20時まで	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、クレジットカード納付をご利用ください

広告

広告



# 市政トピックス

## 「上下水道料金のクレジットカード支払」申し込み受け付け開始について

詳細 営業課 ☎(32)6674

12月検針分(または令和4年1月検針分※)から、上下水道料金のお支払方法として「クレジットカード支払」が選択できるようになります。ご利用開始にはインターネットから事前申し込みが必要です。申し込み承認後、次回検針分からクレジットカード支払が開始されます。詳細は10月以降の水道メーター検針時に投函される「上下水道料金のお知らせ(検針票)」の裏面、および市HPをご確認ください。

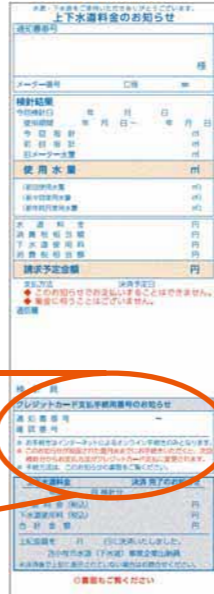
**対象** 支払金額20万円以下の家事用・業務用の上下水道料金

(登録後は、上下水道料金が継続して決済される継続支払となります。業務用のお支払いは代表者名義のカードでのみ可能です)

**申し込み方法** 申し込みWebサイトから事前登録

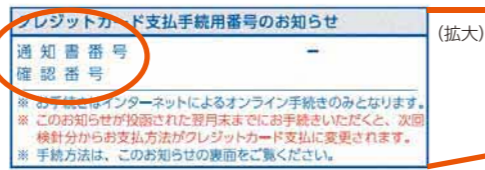
(申し込みには「上下水道料金のお知らせ(検針票)」に記載される「通知書番号」と「確認番号」が必要です。お手元に「上下水道料金のお知らせ(検針票)」をご用意ください。セキュリティー保持と個人情報保護の観点から市営業課窓口や郵送による申し込みはできません)

**受付開始** 10月1日(金) 11時から



申し込み時に「通知書番号」と「確認番号」が必要です。

※2カ月に1度の検針のため、検針月はお住まいの地区により異なります



## 令和4年度樽前小学校に入学・転入学する児童を募集します

詳細 樽前小学校 ☎(67)3755  
市学校教育課 ☎(32)6742

樽前小学校は、区域外からの通学が特別に認められた特認校です。「少人数指導」「豊かな自然や地域の人々との交流を生かした体験活動」など、恵まれた教育環境の中で子どもを学ばせてみませんか。知・徳・体をバランスよく育む教育活動を展開しています。

**募集人員** 新小学1年生:9人以内 新小学2年生:6人以内 新小学3年生:3人以内

※保護者同伴による児童の面接あり。応募者が募集人員を超えた場合は選考

- 入学条件** ①自宅から学校までの通学時間がおおむね1時間(拓勇・沼ノ端方面)まで ※保護者による送迎も可
- ②特認校の目的や教育内容から、心身に障がいや有しなないこと
- ③通年通学ができること(路線バスの乗り継ぎは、先生方や上級生がサポートします。また、市からバス通学に対する補助も受けられます)

**学校見学会** 11月2日(火)、4日(木) いずれも9時40分～11時55分

**授業公開・説明会** 11月13日(土) 9時30分～12時30分

※学校見学会および授業公開・説明会をご希望の方は、前日までに電話で樽前小学校に申し込み

**申し込み** 学校教育課(HPでダウンロード可)、樽前小学校で配布の応募用紙を11月1日(月)～30日(火)に直接または郵送(必着)で〒059-1265 字樽前102 樽前小学校



## アジアリーグアイスホッケー ジャパンカップ2021

☎スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

開幕に続き、今月もさまざまなイベントをご用意しています。ぜひ会場でレッドイーグルス北海道を応援しましょう!

10月2日(土) 17時、3日(日) 15時

対戦相手 日光アイスバックス

10月30日(土) 17時、31日(日) 15時

対戦相手 ひがし北海道クレインズ

会場 白鳥王子アイスアリーナ

チケット レッドイーグルス北海道HPで

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては変更となる場合があります



# スポーツ

## 市民ソフトテニス教室

11月2日(火)～12月3日(金) 毎週火・金曜日 全8回 ※11月5日(金)、23日(火)を除く  
所 総合体育館  
対 15歳以上  
定 2千600円 事前納入  
持 室内用運動靴、軟式ラケット(貸出可)  
申 詳細スポーツ協会HPで スポーツ協会 ☎(37)7100

# 募集

## 苫小牧市国民健康保険税課税限度額の改正(案)の意見募集

申請 保険年金課 (HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリセンター、COCOTOMAで配布の意見書を、10月1日(金)～31日(日)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメール、市HPで 保険年金課 ☎(32)6341 FAX (35)5266 no-ren@city.tomakoma.hokkaido.jp

## 苫小牧市テクノセンター条例の一部改正(使用料および手数料の設定)の意見募集

申請 テクノセンター (HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を、10月12日(火)～11月10日(水)に直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 〒09-1362 字柏原32-27 テクノセンター ☎(57)0210 FAX (57)1122 tomatech@tomatech.jp

## 北海道立苫小牧高等技術専門学院訓練生の募集

出願期間 ●推薦選考(学校長・自己推薦)

11月1日(月)～20日(土) ※試験日11月25日(木) ●一般選考11月21日(日)～12月10日(金) ※試験日12月16日(木)

募集人数 金属加工科、精密機械科、電気工事科 各10人

入学願書(検定料) 3千660円

訓練期間 2年または1年

申請 北海道立苫小牧高等技術専門学院 ☎(57)7007 ※入学費用を補助する市からの奨励金あり。詳細はお問い合わせください

## 騒音規制法及び振動規制法に基づく規制地域の変更案の意見募集

申請 環境保全課 (HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払・沼ノ端出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を、10月15日(金)～11月15日(月)に直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 〒09-1364 字沼ノ端2-25 環境保全課 ☎(57)8806 FAX (57)8806 kankyo-hozen@city.tomakoma.hokkaido.jp

## 霊園墓所区画の利用者を募集

市内内に住民登録があり、2年以内に墳墓を建立できる方  
¥2㎡11万6千円、4㎡23万2千円  
申し込み順

申請 料金と印鑑、本籍記載の住民票を持参の上 環境生活課 ☎(32)6333

# 広告



# ひとりで悩んでいませんか？

詳細 総合福祉課 ☎(32)6189

市では各種関係機関と連携しながら生活困窮者自立相談支援事業を実施しています。「ひきこもり」の方との出会いを大切に、ご本人やご家族からお話を伺い、一緒に悩み、考え、活動しています。相談員が今後について一緒に考えさせていただき、解決に向けてのサポートを行います。

## Q1 自立相談支援事業では、どのようなひきこもりの人を対象としているの？

- A1** ご家族以外との交流をほとんどせずに、就労や就学など自宅以外で活動することがほとんどない状態が6カ月以上続いている、大人の方を対象としています。
- \*他の人と交わらない形で外出をしている人も含みます
  - \*すでに生活保護を受給されている方は対象となりません

## Q2 どのような関わりをしてくれるの？

- A2** ひきこもりに至る経過は人それぞれです。その方の思いに寄り添い、一緒に考えながら関わらせていただきます。
- 事業例**
- \*定期的な面談や家庭訪問
  - \*茶話会の開催(一人一人の存在を大切に、のんびりと過ごせる場です)
  - \*就労準備支援事業「しごとびら」と連携し、職場見学や職場実習など
  - \*必要に応じて、精神科・心療内科などの専門医療機関に同行

## Q3 どのような支援団体などと連携しているの？

- A3** ハローワーク、若者サポートステーション、各医療機関、保健所、社会福祉協議会、まゆだまの会(ひきこもり家族会)など、さまざまな団体と連携しています。

## Q4 支援を行う上で、どのようなことを大切にしているの？

- A4** ご本人が「自分で決めたこと」を大切にしています。自分で決められない状態のときは、決められるようになるまで急がずゆっくりと一緒に考えます。ご本人・ご家族を問わず、お気軽にご相談ください。

### ～生活困窮者自立相談支援事業～ くらしや仕事の 相談窓口

相談無料 秘密厳守

苫小牧市福祉部 総合福祉課  
(福祉相談担当)  
市役所1階グリーンゾーンの13番窓口  
旭町4-5-6

受付時間  
月～金曜日 8:45～17:15  
(土・日・祝日はお休み)

☎(32)6189

FAX(32)6098

Eメール sogofukushi@city.tomakomai.hokkaido.jp



# ふくし大作戦 IV 2021

「笑顔あふれるふくしのまちづくり～warm heart つながる・生まれる～」

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354



ふくし大作戦IV2021では、市民の皆さん一人一人がちょっとした心遣いを行動に移していただく環境づくりに向けて、各種事業に取り組んでいます。今回は、10・11月実施予定の講座や福祉に関するイベント・事業についてご紹介します。



## 苫小牧市ふくし基調講演会

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、地域活動の中止や縮小など、実施することが難しい状況が続いています。そのような中でも、地域とのつながりが途切れることのないよう工夫をしながら、活動に取り組まれている地域もあります。さまざまな事例を参考に、地域においてどのような活動ができるか一緒に考えてみませんか。

演題 「Withコロナ時代における地域活動」

講師 富山 明子氏

(星道都大学社会福祉学部社会福祉学科専任講師)

とき 10月30日(土) 13時30分～14時50分(開場:13時)

ところ 市民会館 大ホール

対象 市内在住の方 定員 200人 申し込み順 入場無料

申し込み・詳細 市役所、社会福祉協議会、各コミセンで配布の申込用紙に氏名、住所、電話番号、事前質問(任意)を記入し郵送またはファクス、Eメールで 生活支援室

☎(32)6405 FAX(32)6351

Eメール seikatusien-2@city.tomakomai.hokkaido.jp



講師プロフィール

函館市生まれ。2008年に北星学園大学社会福祉学部を卒業。2014年に社会福祉学博士号取得。全国各地を訪問し、公民連携の福祉のまちづくりに関する共同研究プロジェクトや障がい者・高齢者などの就労支援に関する調査研究に取り組んでいる。専門は、地域福祉、高齢者福祉。

## とまこ・My・Love 婚活パーティー 2021 開催決定!

詳細 苫小牧商工会議所 ☎(33)5454

11/14



お見合いタイムや1対1を主にフリータイムなどで自己PR! カップル成立を目指す商工会議所主催の婚活イベントです!  
新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、例年と内容を変更して実施します。

♡時間…17時～19時30分 ♡会場…アールベルアンジェ苫小牧

♡参加条件…20～45歳の独身者で結婚に意欲のある人

**男性** 市内在住で苫小牧商工会議所会員事業所または苫小牧信用金庫取引先企業の役員・従業員など。会員事業所推薦の方

**女性** 市内在住で市内事業所に勤務されている方、または会員事業所推薦の方

♡会費…男性:1,500円 女性:1,500円  
(アルコール・お食事の提供はなし。ソフトドリンクをご用意。お車でのお来場も可)

♡定員…各20人 申し込み順

♡申し込み方法…10月15日(金)までに直接またはファクス、HP(<http://tomakomaicci.jp/>)で 苫小牧商工会議所 FAX(32)6058

当日はマスクの着用をお願いするとともに、検温、消毒液・アクリルパーティション設置など、感染防止策を実施します

※今後の感染状況により内容の変更または中止となる場合があります

## あいサポーター研修

あいサポーター略して「あいサポ」は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人のことです。あいサポになるには、研修に参加していただきます。研修終了後に、あいサポの証である「あいサポートバッジ」を差し上げます。



とき 10月28日(木) 18時～19時30分

ところ 福祉ふれあいセンター

定員 10人 申し込み順

申し込み・詳細 前日までに氏名、電話番号を電話またはファクス、Eメールで

障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121

Eメール syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

※手話通訳が必要な方はお問い合わせください



## 在宅医療・介護連携推進事業 ～認知症の合図 市民フォーラム～

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために、何ができるか一緒に考えてみませんか。



演題 「人と認知症と向き合うために」

講師 宮崎 直人氏(有グッドライフ取締役、グループホームアウル総合施設長)

とき 11月6日(土) 14時～15時30分

ところ 市民活動センター 1階多目的ホール

定員 50人 申し込み順

申し込み・詳細 10月1日(金)～11月4日(木)に

電話で 介護福祉課 ☎(32)6347

※各種事業は新型コロナウイルス感染症の状況により開催日や内容の変更または中止となる場合があります





今月のひとインタビュー

民間保護団体「猫の隠れ里」代表  
藤田 藍さん(40)



保護するだけでは終わらない活動

藤田藍さんは、ネコの保護団体「猫の隠れ里」を運営しています。主な活動は保護ネコのケアをし、譲渡会などで里親を探すこと。支援や寄付などに支えられ、シエルターではボランティアサポーターとともに食事や医療、衛生面などの世話をしています。藤田さんがこれまで保護したネコは約千匹に上り、うち里親が決まったのは半数ほど。飼い主のいないネコを減らしたいと切に願っています。

保護ネコを家族として迎えて

9年前、藤田さんは殺処分になるネコの存在を知り、「小さな命を救いたい」と、家族として迎えたのが最初でした。同じ年、市内で64匹を飼育していた場所が多頭飼育崩壊する出来事が起こります。殺処分になると聞き、居ても立っても居られず全てのネコを保護します。この時から、里親探しの活動が始まりました。

新しい飼い主を待っています！

動物の幸せってなんだろう。「野良ネコがいたから保健所に引き取ってもらおう」「かわいそうだから食事をあげよう」。これでは問題解決にはなりません。保護するだけでは終わらない、活動の難しさに気付かれません。外で暮らすネコの不妊・去勢をして、元の場所に戻す「TNR活動」は、不幸な命を増やさない方法。でも、一番大切なことは最後まで責任をもって飼うことです。

「市や町内会などに協力を仰げるよう、理解が深まったらうれしい」と、藤田さんは話します。保護ネコは新しい飼い主を待っています。

里親希望の面会予約  
☎080(6066)2886  
(電話対応は11時~17時)  
氏名、電話番号を明記し  
nekonokakurezato@  
yahoo.co.jp まで。



「里親さんが見かけた時は何よりうれしい」と藤田さん

心のこもった絵手紙を紹介します！

思いが伝わる 絵手紙 特集！

「すいすい金魚」  
宮前町 松浦美晴さん

「深い所にある水のよつだ」

「香るさくら」  
新明町 佐々木順子さん

「明るい明日を信じて！」  
双葉町 加藤努さん

たくさん力作をお待ちしています！

Recipe

とまこまい レシピ

### ホッキ貝の混ぜご飯

コリコリの食感が楽しい！旬の味わい！

～とまこまい産の食材～

苫小牧市が誇るものの一つといえば、やっぱりホッキ貝！市町村別での漁獲量は20年連続で日本一になっています！例年10月に開催されている「ホッキまつり」は今年も中止となりましたが、おうちで楽しめるホッキ貝の簡単レシピを紹介します！

**作り方**

- 1 ホッキは下処理をして洗い、ひと口大に切っておく。
- 2 ニンジンと油揚げは拍子木切りにする。
- 3 鍋に調味液を入れ②を加え中火で煮る。火が通ったら①を加えて煮る(ホッキは煮すぎないように)。
- 4 温かいご飯に③の具材だけを加える。
- 5 鍋に残った煮汁を煮詰めて④に加えて混ぜ合わせる。お茶碗によそって小ネギを散らして完成。

**材料(2人分)**

- ホッキのむき身…2-3個 ● ニンジン…1/8本
- 油揚げ…1枚 ● ご飯…1合分 ● 小ネギ…適量

**調味液**

- 水…20ml ● しょうゆ…大さじ3 ● 砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ1 ● みりん…大さじ1

調理時間 15分

投稿大募集！

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます！

**募集項目** 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で

**宛先** ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp ☎053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

↑詳細はこちらをチェック！

とまこまい 検定

〇に当てはまる言葉は？

苫小牧市は8月24日、「〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇」に挑戦することを宣言しました

**応募方法** はがきに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。宛先 ▶ ☎053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 締切は10月31日(日)(消印有効)まで。応募は1人1通まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

「広報とまこまい」限定  
抽選で5人にエコバッグをプレゼント！

前月号の答えは▶避難指示

### 今月の編集後記

秘書広報課

- 21ページに苫小牧の紅葉観賞スポットが紹介されています！サッカー場から見る緑ヶ丘公園の紅葉もとても美しくお勧めですが…今年はぜんぜんサッカー場に行けてない…(清)
- ウトナイ湖がラムサール条約湿地登録30周年を迎えます！半年前にシマエナガを撮影してから野鳥観察に興味を持ちましたが、少し珍しい鳥を発見できた時の感動は大きいです！ぜひ、一度足を運んでみてください！(池)
- 今月の食材は、苫小牧の貝である「北寄貝」。学生の頃、給食でホッキカレーがメニューにあったのですが、好きでよくおかわりをしていました(笑)。今でもあるのかな…？(鈴)
- とまこまいレシピ「ホッキ貝の混ぜご飯」、おいしそう！わが家の秋の定番メニューは、炊き込みご飯+豚汁！品数は少ないけれど、栄養があって、お腹いっぱい食べられます！(石)

### 人口と世帯(8月末)

総数 ▶ 169,751人 (対前月比：62人減)  
男性 ▶ 83,103人  
女性 ▶ 86,648人  
世帯数 ▶ 90,556世帯

### ストップ・ザ・交通事故！

交通事故発生状況(1月1日~8月31日)

発生件数	258件 (前年比29件増)
死者	4人 (前年比1人減)
傷者	289人 (前年比31人増)

### 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 FAX 0144(34)7110 メールアドレス kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

### HPの情報はここから

- 苫小牧市役所ホームページ <https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>
- 携帯電話対応の情報提供サイト [https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index\\_m.html](https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html)

市役所HP アクセスはこちら