

とまこまい子ども・若者なんでも相談案内『KOWAKA』が開設!!

詳細 青少年課 ☎(32)6759

令和4年3月15日よりとまこまい子ども・若者なんでも相談案内『KOWAKA』を開設しました。この相談案内窓口では、困難を抱える40歳未満の子ども・若者による相談全般を受け付けています。

『KOWAKA』では幅広い分野にまたがる子ども・若者が抱える課題への相談に対し、一次的な受け皿となり、地域内にある他の適切な機関に「つなぐ」ことを目的としています。

開設場所 青少年課

相談方法 ① 来庁相談 ② 電話相談

③ 簡易相談申請(北海道電子自治体共同システム(HARP)を活用)

※①②は平日8時45分～17時15分、③については24時間対応

申し込みはこちら▶



一人で悩んで
いませんか?
相談する勇気を
応援します!!

6月は食育月間です

詳細 健康支援課 ☎(32)6410

食育とは?

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実現できる力を育むことです。今月は食育を意識して過ごしてみませんか?

第2次苫小牧市食育推進計画を策定しました

市役所2階の市民情報コーナーや中央図書館、各コミセンなどに置いてあるほか、市HPからも閲覧できます。

また、今年度はとまチョップが食育PR隊鳥としてがんばります!



食育コラム～時間がない朝、何食べる?～

「朝は忙しいからご飯を食べるなんて無理!」という方へ。こんなメニューはどうでしょう?

- 鮭おにぎり、納豆巻き ● 卵サンド、ツナサンド
- バナナ&ヨーグルト
- シリアル&牛乳または豆乳



どれも、特に朝取ってほしい炭水化物とたんぱく質が含まれています。(余裕があればサラダやスープを加えるとよりGOOD!)

朝ご飯を食べると代謝が良くなり、ダイエットや筋トレの効果アップも期待できますよ!なるべく毎日朝ご飯を食べて、一日を元気に過ごしましょう。

とまモニの皆さんと、市長との懇談会を開催しました

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(32)6152

昨年度から開始したとまモニアンケート。3月17日に、1年間アンケートに答えてくださった6人の方と市長との懇談会を実施し、これからのまちづくりに期待することをお聞きしました。市内の若者や子育て世代にとってよりよいまちにするため、活発に意見が交わされました。今後も、とまモニへの登録をお待ちしています!

登録はこちらから▶

