

～肥満は生活習慣病のもと～

### 肥満を防ごう！解消しよう！

詳細 健康支援課 ☎32-6410

**肥満の何が怖いのか？**  
肥満は多くの生活習慣病を育てます。肥満から起こる動脈硬化、高血圧症、脂肪異常などの生活習慣病は、日本人の3分の2近くの方が命を落としている心臓病や脳卒中の原因といわれています。

**できることから肥満を防ごう！**

肥満を防ぐため、解消するためには、適度な運動と正しい食事が大切です。どうやって良いかわからない、自分一人では難しい、そんな方は、市で行っている健康教室に参加してみましょう。運動方法や調理実習などを参加者のみなさんと一緒に楽しく学べます！

**例えば・・・**  
昨年、内臓すっきり教室に参加し、3カ月間取り組んだ19人全ての方の体重が減少しました！  
(平均 マイナス2.4kg 最大 マイナス7.2kg)

..... 気軽に教室に参加してみませんか？ .....

申し込み受付中の「アンチエイジング運動編」、「健康的なボリュームメニュー講座」の詳細は、広報とまこまい116ページをご覧ください

### 市消費生活モニター募集

対象 日常生活のために普段から商品を購入して購入している市内在住の20歳以上の方

任期 4月1日～平成25年3月31日

募集人員 市調査員11人 道モニター16人

内容 ●生活関連商品の価格および出回り状況の月例調査(50品目程度) ●購入した食料品などの量目調査(年3回) ●アンケート回答(年1回程度)

謝礼 月額2千円程度  
申し込み・詳細 2月15日(水)必着  
までに、はがきまたは封書に郵便番号、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)、世帯主と申込者の職業、各種モニター経験の有無、消費者団体などに所属している場合は名称、応募理由、利用している大型店や小売店名、自家用車運転の可否を記入し、〒053-0021 若草町3丁目3番8号 市民活動センター内 安全安心生活課 ☎(32)6306 選考結果は3月19日(月)までに通知

### 第46回 Tomakomai Skate Festival とまこまいスケートまつり

日時 2月4日(土) 10時～19時、5日(日) 10時～18時  
会場 中央公園(若草町)ほか

会場では、雪のジャンボすべり台やスケートボブスレーなどのアトラクションをはじめ、名物「しばれ焼き」や「よしもとお笑いライブ」、豪華景品があたる「ウルトラウインタークイズ」など、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさんです。また、会場内に今回初となるスケートリンクを設置します。

さらに、毎年好評のフォトコンテストも開催しますので、スケートまつりにまつわる思い出のひとコマを写真に撮って応募してください。

なお、メイン会場周辺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。

開催内容 (詳細は広報紙と同時に配布されるプログラムをご覧ください)

4日(土)	開会式、Jr. ダンス、海賊戦隊ゴーカイジャーショー、吹奏楽演奏、菜の花プレゼント、北海道ご当地アイドルショー、アコースティックギターライブ、歌謡ショー、カーリング大会など
5日(日)	郷土芸能、ホッキ音頭、OJ EAGLESチアリーディング、よしもとお笑いライブ、歌謡ショー、ウルトラウインタークイズ&抽選会、タッチライブ、ホーキングアイスホッケー大会など

市内各スケートリンクでは、スピードスケート大会、アイスホッケー大会などが行われます

詳細 苫小牧スケートまつり実行委員会 ☎32-6448  
まつり期間中は ☎33-2233

### 市営住宅の偶数月募集

募集住宅 ①公住4(沼ノ端641番地の3 昭和43年築) ●家賃13千300円 ②DK ●浴室なし 単身者は、平成23年4月1日現在で55歳以上の方のみ申し込み可

③公住12 184(勇払14番地 昭和52年築) ●家賃17千400円 ④1万4千600円 ●3DK ●浴室あり(浴槽自己負担) 単身者の申し込み不可

①②とも、家賃は収入により決定、平屋、暖房なし(煙突式)、給湯なし(取り付け可)、プロパンガス

留意事項 ●申し込み多数の場合は抽選により決定(収入基準などにより入居できない場合あり) 2月22日(水) 18時30分から市役所4階会議室で、市職員による公開抽選 ●暴力団関係者の場合、入居申し込みは不可(同居者を含む) ●一般募集申込者で現在空き待ちの方も申し込み可

申込書配布・申し込み・詳細 2月13日(月)～17日(金)に住宅管理課で配布する指定の申込書で直接または郵送(消印有効)で ファクスは不可

〒053-8722 旭町4丁目5番6号 住宅管理課(市役所4階) ☎(32)6316

### はすかつぶ

市長コラム 苫小牧市長 岩倉博文

次代を担う若者に期待します

1月6日から9日まで「氷都とまこまい」で第84回日本学生氷上競技選手権大会が4年ぶりに開催されました。

この大会は大正14年に始まり長い歴史と伝統があり、全国から選手、監督、役員を含め約1千700名が来賓しました。アイスホッケーやスピードスケート・フィギュアの試合で地元出身者の活躍や劇的な幕切れの好ゲームなどがあり会場は大いに沸きました。私も母校のアイスホッケーを観戦し、残念ながら4対5で惜敗しましたが、懸命に頑張った後輩たちに拍手を送りました。また、40年ほど前、同じく1点差で惜敗した当時の様子が頭をよぎりました。

昨年の東日本大震災から選手たちは競技を続けていたものだろうか、いろいろ悩みながらこの大会を目指し一生懸命練習し最高のパフォーマンスを繰り広げたことは、震災からの復旧・復興に向けて頑張っている方々への応援となったことと思われまふ。

選手たちが苦しさ、辛さ、悔しさや感動・感激を味わい仲間や多くの方との絆を強くし、誰にも負けない強靱な精神力を身につけ、安全で安心して暮らせる社会づくりのため次代を担う大きな活力となることを期待します。

### 位置情報通知システム」運用開始

2月1日から

～携帯電話からの119番通報～ 詳細 警防課 ☎32-6714・消防署 ☎32-5135

#### 携帯電話の位置情報通知システムについて

●位置情報通知システムとは  
携帯電話からの119番通報時に、通報者の発信位置に関する情報が自動的に消防側へ通知されるシステムです

●こんなときに・・・  
●外出中で住所がよくわからない  
●具合が悪くて話ができない

位置情報通知システムを活用することで、通報場所が一定の範囲にしばられ、救急車や消防車の到着する時間が短縮されます

●対象となる携帯電話の機種  
第3世代と呼ばれる携帯電話でGPS測位方式対応機種  
詳しくは、各携帯電話事業者へお問い合わせください

●消防側へ通知される情報  
携帯電話番号、位置情報(緯度・経度)  
「184」が付加された発信者番号非通知の場合は、情報が通知されません。ただし、生命、身体に危険が差し迫っていて、すぐに位置情報を知ることができない場合は強制的に情報を取得することがあります

●119番通報するときのお願い  
電波を良好に受信することができない建物の中や地下街などの場所では、正確な位置を測定することが難しくなります。また、電波の受信状況によっては屋外でも位置情報に誤差が出る場合があります。119番に通報するときは、住所や目印となる目標物などを出来るだけ詳しく伝えてください