

# 広報とまこまい とどけます まちの こえ まちの いいとこ Tomakomai

September 9  
2013

広報とまこまい 平成25年9月1日発行 第1726号



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



## Contents

クローズアップ  
元気なうちから始めよう！  
～はつらつ教室に参加しませんか～  
未来へ！みなと大作戦

特集  
禁煙、始めてみませんか？

市政トピックス  
市・教育委員会職員の募集  
危機管理室からのお知らせ



苫小牧市の  
facebook  
こちらから

広告

広告

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  
●10～19頁 1枠42,000円(税込み) ●24頁 1枠105,000円(税込み)  
北日本広告社 苫小牧営業所 TEL 0144-36-7751



印刷 / ひまわり印刷(株)



# 苫小牧港開港50周年

未来へ！みなと大作戦 ~Gateway to the future~

詳細 企業立地課 ☎32-6438 苫小牧港管理組合 ☎34-5551

## 大人も楽しめる「親水空間」

キラキラ公園などの「みなとスポット」を紹介してきましたが、まだまだ苫小牧港には親水空間があります。今回はその中で家族やカップルでお出かけするときのおすすめ「みなとスポット」をご紹介します。



ふるさと海岸

勇払マリーナ

汐見町から高砂町までの約1キロにわたり、砂浜が整備された海岸です。海風を感じ、穏やかな波の音を聞きながら、晴れた日には、太平洋を往来する船を眺めるなどゆったりとした時間を過ごすことができます。遊泳は禁止ですが、海辺を散歩したり、波打ち際で遊んだりする人々で賑わう憩いの場になっています。また、港まつりの花火会場に近いので、絶好のビュースポットとしても人気が高い場所です。



勇払マリーナは、クルーザーやモーターボートで釣りなどが楽しめる、マリンレジャーの拠点として人気で、道内6カ所しかない海の駅に登録されています。ハスカップトライアスロンなどのイベントが開催されるなど、海・陸からのアクセスが良い特徴があります。親水防波堤は先端まで歩いて行くことができ、マリーナ内外を一望することができるため、パノラマの景色を楽しめるスポットとしてお勧めです。



### EVENT 1 漁業体験 しませんか？

漁師の仕事を体験しよう！

とき 9月28日(土) 7時~10時  
ところ マルトマ苫小牧 卸売(棟前) (汐見町1丁目)

対象 小学3~6年生  
定員 30人 申し込み順  
内容 荷揚げ作業・市場の見学、魚のおろしかた、ホッキ貝のむき方、試食会  
持ち物 布きん、手ふき用タオル  
その他 汚れても良い服装。食物アレルギーの場合は要連絡

申し込み・詳細 9月2日(月)から 農業水産課 ☎32-6452

### EVENT 2 苫小牧港開港50周年記念 NHKのど自慢

出場者・観覧者を募集します

とき 11月10日(日)  
開場=11時~、開演=11時45分~  
※予選会は 11月9日(土) 12時~  
同一会場で  
放送予定 11月10日(日) 12時15分~13時  
(総合テレビ・ラジオ第一/全国放送)

応募方法など詳しいことは  
☎0143-24-1611 (24時間テープ案内)  
または  
NHK室蘭放送局ホームページ  
<http://www.nhk.or.jp/muroran/>

ところ 苫小牧市民会館  
締め切り 10月4日(金) 必着  
ゲスト



主催 苫小牧市、苫小牧市教育委員会、NHK室蘭放送局

### EVENT 3 とまこまい港クイズラリー 9月30日まで

キラキラ公園、フェリーターミナル、入船公園、ぶらっとみなと市場にある、顔出し看板のクイズに答えてとまチョップグッズを当てよう！

応募方法 市役所、観光案内所、フェリーターミナル、ぶらっとみなと市場、大作戦HPで配布の応募はがきに必要事項を記入し、9月30日(月)までに郵送(消印有効)

詳細 企業立地課 ☎32-6438

イベント情報



## 元気なうちから始めよう！ はつらつ教室に参加しませんか？

65歳以上の方を対象に、介護を予防するための「はつらつ教室」を開催しています。運動やお口の動きを高める体操などを行っていますので、ぜひ参加しませんか？

### はつらつ教室ってどんな教室？

介護を受けるほどではないけれど、最近身体が動きにくくなった、体力が衰えてきた方などを対象に開催しています。

毎週1回、15回を1クールとして、参加者の健康状態に合わせて、運動やお口の動きを高めるメニューを取り入れて

います。手や足を使ったボール渡しや、マット体操、舌の体操、早口言葉、お口の手入れの講話など、自分の身体を今より元気にする方法を、みなさんと楽しく学べます。まずは、左の表で現在の状態をチェックしてください。

### 自分の身体の動きをチェック！

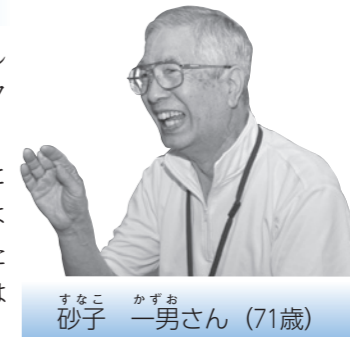
| 運動の機能                      |
|----------------------------|
| 手すりや壁をつたって階段を上がっている        |
| イスに座った状態から何かにつかまって立ち上がっている |
| 15分以上続けて歩くことが難しい           |
| この1年間に転んだことがある             |
| 転倒に対する不安が大きい               |

| お口の機能               |
|---------------------|
| 半年前に比べて固い物が食べにくくなった |
| お茶や汁物などでむせることがある    |
| 口の渴きが気になる           |

運動の機能が3項目以上、またはお口の機能で2項目以上該当する方は、運動の機能・お口の機能の介護予防が必要な状態ですので「はつらつ教室」をおすすめします。

### はつらつ教室の参加者に聞いてみました

4年前に脳梗塞になり、左手、左足にまひが残りました。家でのリハビリが始まる頃に、地域包括支援センターの勧めで、はつらつ教室に参加しました。教室では、その人ごとに合わせて先生たちが助けてくれるので、とても安心です。今では、上がらなかった左手が上がるようになりました。無理なく続けられるし、楽しく運動ができます。はつらつ教室に参加してよかったと思います。



すなご 砂子 かずお 一男さん (71歳)



佐藤保健師 加藤保健師

お問い合わせ・詳細 介護福祉課 ☎32-6347

健康は、はつらつとした生活の源です。ご自身、ご家族、ご友人など、関心がある方は、ぜひ教室に参加してみませんか？気軽にお問い合わせください。

誰もが高齢になると、思うように身体が動かなくなり、予防に取り組むことで、趣味など好きなことを自由にできる、自立した暮らしを続けやすくなります。

教室で行う体操などは、家でできませんが、仲間と一緒にすることで、気分転換になったり、頑張ろうと意欲的になるそうです。また、人と会うのが楽しみです。という声も多く、身体だけではなく心の元気にもつながっています。

### お口の健康は大切

お口は、食べる、呼吸する、話す、笑うなど生命の維持や人間らしい暮らしを守るための大切な器官です。特に食べることは生きるうえでかかせません。しかし加齢により唾液の量が減り飲み込む力が衰えることから食欲が低下しがちです。舌、くちびる、あごなどの簡単な体操でお口の健康を守り、楽しく食べ続けられるようにしましょう。

### お口の健康に効果的！「パタカラ」と言ってみよう

パ・タ・カ・ラの発音は口の動きを滑らかにする効果があります。なれたら少し早く発音してみてください。



体に悪い、お金の無駄、そんな風に言われていても、吸っちゃいますよね、たばこ。朝起きたとき、休憩時間、お酒の席、仕事に行き詰ったとき…。そうなんです。吸いたくなるから、吸っちゃうんです。せめて本数減らしたいんだけどなあ。

はい

あなたは

喫煙者ですか？

いいえ

何であんなに体に悪いものを、お金をかけてまで吸ってるんだらう。そんな風に思いませんか？  
朝のベランダで、狭い喫煙室で、あなたの隣の席で、遠く離れた喫煙所で…。でも、そのままですって吸っちゃうのには、理由があるんです。

実は…

どうして吸うなら「理由」

たばこが吸いたいという気持ちの原因は、2つの「依存」にあります。  
一つめは「身体的依存」で、たばこに含まれるニコチンが原因です。吸収したニコチンが脳に作用し、ドーパミンという脳内物質が分泌されることで、満足感や心地よさが生まれます。しかし、それを繰り返すうちにニコチンが無いとドーパミンが出にくい体質となってしまうため、時間がたつと不安感やイライラ感が起こり、たばこを吸いたくなってしまうのです。  
二つめの「心理的依存」は、喫煙が生活習慣の一部になってしまい、たばこを吸わないと「口寂しい」「物足りない」と感じてしまう状態です。喫煙を休憩やリラクゼーションと結びつけている場合も多く、禁煙して身体的依存から抜け出した人がまた吸ってしまうのは、これが原因です。  
この2つが重なり合うことで、どうしても吸いたい！という気持ちが強くなってしまいます。

でも  
2年くらいやめていたが、仕事のストレスでまた吸い始めた。まあ、いつでもやめられますよ。  
(一日10本 30歳代 男性)  
特に体調に問題もなく、「体に悪い」を理由にやめようとは思わない。

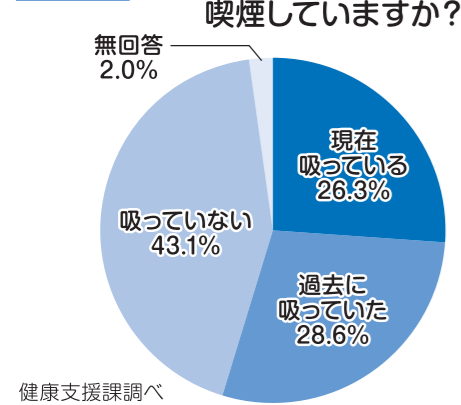
それなら…

特集 この機会に、  
**禁煙、始めてみませんか？**

詳細 健康支援課 ☎ 32-6410

2010年10月のたばこ税増税による一斉値上げから、9月で3年が経ちます。値上げを機にやめた方、まだ禁煙は続いていますか？  
続いていなくても大丈夫。何度でもできるのが禁煙の良いところです。  
今回の特集は、あなたとたばこの関係を見直しながら、禁煙について考えていきます。

グラフ1 あなたは今、喫煙していますか？



健康支援課調べ

もしあなたが「やめられない」喫煙者なら、「やめたい」と思う理由は何でしょうか。  
「お金がかかるから」「娘に『たばこ臭い』と言われて」など、人それぞれ理由がありますが、目を背けることのできないのは、自分自身やその周囲に与える健康への悪影響です。

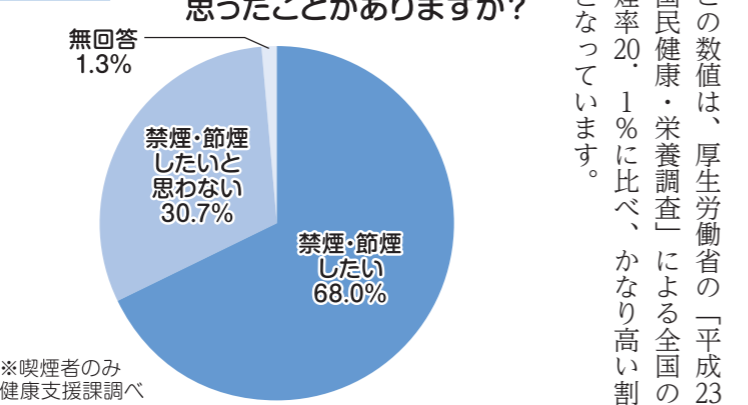
でも経済的には厳しい。

吸っていても良いことはないと感じている。でも、つい吸ってしまいます。  
(一日10本 20歳代 男性)  
やめたいと思ったことはある。たばこが販売されなくなれば、やめられるのに。  
(一日20本 30歳代 女性)  
本当はやめたい人、結構多いんです。

意外に高い喫煙率と意外に多い「やめたい」人

市が昨年行なった「市民健康づくりアンケート」によると、20歳以上の苦小牧市民の喫煙率は26.3%でした。(グラフ1)

グラフ2 禁煙・節煙したいと思ったことがありますか？



※喫煙者のみ 健康支援課調べ

この数値は、厚生労働省の「平成23年国民健康・栄養調査」による全国の喫煙率20.1%に比べ、かなり高い割合となっています。

一年間にかかる費用は約16万円、現在の高卒初任給程度の金額となります。また、一日10本の喫煙時間と考えると、年間の喫煙時間は600時間以上、丸25日間にも及びます。ライター代や、喫煙所までの移動時間を含めると、さらに大きなコストが必要となります。  
16万円、600時間、あなたは何に使いますか？

一日20本吸う人が支払う「喫煙コスト」

|      | 本数(本) | 金額(円)   | 時間(分)   |
|------|-------|---------|---------|
| 喫煙年数 | 1年    | 7,300   | 36,500  |
|      | 5年    | 36,500  | 182,500 |
|      | 10年   | 73,000  | 365,000 |
|      | 20年   | 146,000 | 730,000 |

※たばこ1箱440円、1本吸うのに5分かかるとして計算。

喫煙にかかる「コスト」  
仮にあなたが一日20本たばこを吸う喫煙者だとすると、そこにかかる金額や時間は、左表のようになります。







笑顔がステキな  
禁煙マスター

いせ やすのぶ  
伊勢 康伸さん

飲食店経営  
今年で禁煙7年目

—— きっかけは？

ももとは、超がつくほどの愛煙家で、日に30本は吸ってました。友人とたばこの話になった時に、「いつでもやめられる」という彼の言葉に付き合うような形で禁煙をはじめ、以来7年間一度も吸っていません。

—— どんな方法で禁煙しましたか？

仕事柄、目の前でお客さんがたばこを吸う環境だったので、「自分とは関係ない」と気持ちを切り替えながら、ガムやあめで気を紛らわせていました。最初は無意識にたばこを探してましたが、少しずつ慣れてきました。大事なのは、あまりたばこの事を考えないようにすること。そして、やめるという強い意志だと思います。

—— たばこをやめて変化はありましたか？

吸わなくなった分、時間に余裕ができました。気持ちも前向きになって、ジムに行ったり、登山をしたり、いろいろな事にチャレンジしようという気持ちが出てきました。ちょっと太っちゃいましたけどね（笑）

達人たちに聞け！禁煙攻略法！！

優しく見守る  
禁煙ドクター

なかの つよし  
中野 剛 診療部長

市立病院 呼吸器内科  
禁煙外来を担当



—— 禁煙外来って？

独力での禁煙が難しい、ニコチン依存症と思われる方を対象にしています。当院では12週間の内服薬\*による治療を行っており、約50%の方が禁煙に成功しています。

—— どんな方が通われていますか？

健康やたばこ代の問題、周りに迷惑をかけたくないなど、動機はさまざまです。夫婦でやめたいと、2人で来院する方もいますよ。

—— 禁煙のポイントを教えてください

手の届くところにたばこを置かないこと、また、自分が禁煙中であることを宣言して、周りの方に協力してもらうことです。また、たばこを吸い続けて病気になった自分を思い浮かべたり、節約したたばこ代を貯金するなど、禁煙の利点を目に見える形にすると良いでしょう。

禁煙外来を実施している医療機関は、平成25年度版の「わが家の健康カレンダー」や保健支援課HPを確認してください。なお、健康保険の適用には条件があります。

\*内服中は自家用車などの運転は控えてください

誰もが健やかに  
暮らせるまちへ

市では市民健康づくりアンケートに基づき、今年3月、食生活や運動など、生活習慣の改善を目的とした、苫小牧市健康増進計画「健やかとまこまいStep1」を策定しました。

この計画では、生活習慣病の原因のひとつである喫煙について、今後5年間で啓発活動を続け、喫煙率を7%減の19%まで下げることが目標としています。これは現在、禁煙・節煙をしたと考えると、禁煙の利点を目に見える形にすると良いでしょう。

喫煙者にとって、たばこは生活の一部です。それを突然やめる「禁煙」は簡単なことではなく、強い意志や周囲の人たちの協力が必要です。一度で成功するとは限りませんが、しかし、行動することが、自らの生活を振り返り、より良いライフスタイルに繋がります。みんなが健やかに暮らせるまちづくりへの一歩を、踏み出してみませんか？

いつでもやめられる。  
そう思っているあなた。  
やめたい気持ちがあるのなら  
思い切って  
今からやめてみませんか？  
やめる自信がない。  
そう思っているあなた。  
自分のためにやめるのは、  
とても難しいことです。  
だから「周りの人たちのため」  
そう考えてみませんか？  
その一本を消した瞬間から  
禁煙は、始められます。

無視できない「体への影響」

健康面から見ると、喫煙による体へのデメリットは非常に多くあります。たばこの煙にはニコチン以外にも、発がん性のあるタール、血管の動脈硬化を促進する一酸化炭素など、約200種類の有害物質が含まれています。また、脳卒中や心疾患、COPD\*などの命に関わる病気から、味や臭いの感覚低下、歯や肌の老化まで、幅広い悪影響を及ぼします。

\*COPD＝「肺気腫」や「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気の総称。世界で年間300万人が死亡している。

喫煙は「自己責任」？

「自分の健康のことだから、自己責任だ」、そう考えて吸っている人もいるかもしれませんが。しかし、喫煙の影響を自分だけにとどめておくことは非常に難しいことです。

たばこの副流煙（たばこの先から出る煙）や呼出煙（喫煙者が吐き出す煙）を、本人以外が吸い込んでしまう状況を「受動喫煙」と言います。

現在は、店舗や公共施設の禁煙・分煙化が進んできているため、以前ほど深刻な受動喫煙は起こりません。しかし、喫煙室や屋外、ベランダなどで吸っていたとしても、しばらくの間は呼吸や衣服などに有害物質が残留しています。そのため、喫煙直後に会話をしたり、接触があると、相手に対して、意図しない受動喫煙をさせてしまう恐れがあります。

大切なものを  
守るための「禁煙」

家族や同僚など一緒にいる時間が長いほど、受動喫煙の影響は大きくなります。特に小さい子どもは症状が出やすく、発達や成長に悪影響を及ぼし、小児ぜんそくなど呼吸器疾患の原因にもなります。

また、出産を考えている女性は特に注意が必要です。妊娠した時点で喫煙している場合、早産や死産、低体重などの可能性が増加します。

「喫煙マナー」だけでは、あなたの身近な人の健康を完全に守ることはできません。自分自身を含めて、大切なものを何かを考え、それを守るための「禁煙」を考えてみてください。



喫煙による生活習慣病「COPD」に注意して



健康支援課  
福井 主任保健師

喫煙を原因とする病気で、特に近年増えてきているのがCOPD（慢性閉塞性肺疾患）と呼ばれる病気です。生活習慣病とされているのは、「喫煙」という生活習慣が大きな原因であり、逆に禁煙することで予防・治療ができる病気だからです。

この病気は、吸いこんだ有害物質によって肺の中で慢性的な炎症が起きてしまう、というものです。初期症状が息苦しさや痰、せきなど一般的なもののため見過ごしやすい、検査をしないと発見が難しい病気です。進行すると肺機能が低下し、重症化すると日常的な酸素吸入が必要になってしまいます。肺の機能は、一度壊れるとなかなか元には戻せないため、早期に発見し、治療を受けることが大切ですね。簡単な検査でわかりますので、少しでも不安のある方は、医療機関を受診するとともに、禁煙をお勧めしますよ。

〜禁煙による 体の変化〜

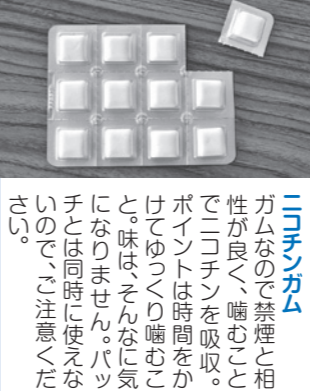
- 8時間で・・・  
血中の一酸化炭素濃度が正常になり、運動能力が改善する
- 1日で・・・  
心疾患の確率が低下する
- 2日で・・・  
味や臭いの感覚が正常に戻り始める
- 3日で・・・  
ニコチンが体内から消え、呼吸が楽になる
- 2〜3週間で・・・  
肺活量が30%回復し、肌もきれいに1〜9カ月で・・・  
疲労感が無くなり、咳やだるさが改善する
- 5年で・・・  
肺がん、心疾患、脳卒中での死亡率が半分になる
- 10年で・・・  
多くのがんになる確率が低下する

試してみたいよー禁煙あれこれ

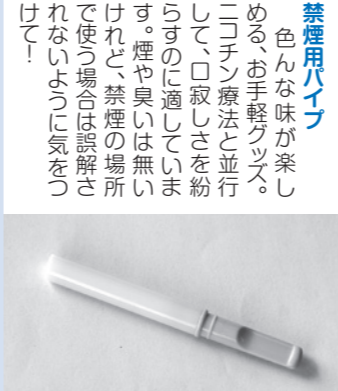
禁煙したいけど、自信がない...。そこで頼りになるのが禁煙補助剤や禁煙グッズ。でも、自分に合うかどうかかわからないと手が出にくいんですよね。そんなあなたのために、喫煙歴13年、禁煙チャレンジ中の広報担当が体験レポート！



ニコチンパッチ  
肌からゆっくりとニコチンを吸収します。小さくて邪魔にならず、即効性はないけれど、一日一枚で吸いたい気持ちを抑えられます。寝る前には剥がすのを忘れずに！



ニコチンガム  
ガムなので禁煙と相性が良く、噛むことでニコチンを吸収。ポイントは時間をかけてゆっくり噛むこと。味は、そんなに気になりません。パッチとは同時に使えないので、ご注意ください。



禁煙用ハイパ  
色んな味が楽しめる、お手軽グッズ。ニコチン療法と並行して、口寂しさを紛らわすのに適しています。煙や臭いは無いです。禁煙の場所ですぐに誤解されないように気をつけて！

\*禁煙補助剤は使用上の注意を守って使用してください



# 平成26年度 市・教育委員会職員の募集

※募集の詳細は必ず試験案内をご確認ください

| 募集職種                    | 人数    | 受験資格   | 試験科目                 | 担当    |
|-------------------------|-------|--|----------------------|-------|
| ① 事務職                   | 若干名   | 【1】いずれも昭和61年4月2日以降に生まれ、次の学歴区分のいずれかに該当する方<br>●短大卒程度=学校教育法による短期大学(高等専門学校を含む。ただし、専修学校・各種学校などは除く)を卒業した方、または平成26年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含む。ただし、大学卒程度に該当する方を除く)<br>●高校卒程度=学校教育法による高等学校を卒業した方、または平成26年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む。ただし、大学卒・短大卒程度に該当する方を除く)<br>【2】②は、【1】のほか受験職種に関係の深い学科を専攻している方 | 教養試験<br>適性検査         | 行政監理室 |
| ② 技術職<br>・土木<br>・建築     | 各若干名  | 昭和61年4月2日以降に生まれ、該当する下記の資格・免許を有する、または平成26年3月までに取得見込みの方<br>③保育士資格 ④保健師免許<br>⑤栄養士免許 ⑥理学療法士免許  | 教養試験<br>適性検査<br>専門試験 |       |
| ③ 保育士                   | 若干名   | 昭和59年4月2日以降に生まれ、臨床心理士または臨床発達心理士のいずれかの資格を有する方または平成26年3月までに資格取得見込みの方   | 教養試験<br>適性検査         |       |
| ④ 保健師                   | 若干名   |  |                      |       |
| ⑤ 栄養士                   | 若干名   | 昭和59年4月2日以降に生まれ、臨床心理士または臨床発達心理士のいずれかの資格を有する方または平成26年3月までに資格取得見込みの方   | 教養試験<br>論文試験         |       |
| ⑥ 理学療法士                 | 若干名   |  |                      |       |
| ⑦ 心理士<br>兼療育<br>指導員     | 若干名   | ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方、または平成26年3月に卒業見込みの方(これらと同等の学力があると認められる方を含む)で、昭和61年4月2日以降に生まれた方<br>●採用後市内に居住できる方   | 教養試験<br>適性検査         |       |
| ⑧ 消防職                   | 10人程度 | 昭和39年4月2日以降に生まれ、博物館法に規定する学芸員資格を有する方または平成26年3月までに資格取得見込みの方  | 教養試験<br>論文試験         | 総務委員会 |
| ⑨ 学芸員<br>・美術担当<br>・地質担当 | 若干名   |  |                      |       |

採用予定 平成26年4月1日

### 申込期間・方法

9月5日(木)～18日(水)に必要提出書類を持参または郵送(9月18日(水)までの消印有効)で担当課へ ※持参の場合は土・日曜日、祝日を除く8時45分～17時15分。市内居住の方はできる限り持参してください

### 試験案内・受験申込書・受験票の入手方法

- ①担当課窓口で配布
- ②郵便で請求(受験する職種を明記し、A4判の書類が入る封筒にあて名を記入して140円切手を貼付したものを同封)
- ③担当課HPからダウンロード

### 必要提出書類

- 受験申込書(担当課指定用紙)
- 受験票(担当課指定用紙)
- 返信用封筒(長形3号、80円切手貼付、あて名記入)
- ③～⑦、⑨はそれぞれ必要な免許証、資格証などの写し(すでに資格を有している方のみ)

### 第1次試験日・会場

10月20日(日) 苫小牧東中学校(予定)

### 申込先・詳細

〒053-8722 旭町4丁目5番6号  
①～⑦=行政監理室(市役所6階) 032-6182  
⑧=消防本部総務課(市役所4階) 032-6706  
〒053-0018 旭町4丁目4番9号  
⑨=教育委員会総務企画課(第2庁舎)  
032-6739

# 『行政改革プラン』平成24年度の実績について

詳細 行政監理室 032-6169

行政改革プランは、財政健全化と行政改革の推進を図るため、全69項目の取り組みを掲げ、平成22年度に策定された計画です。平成26年度までの5カ年を計画期間として実施しており、この度、その中間年にあたる平成24年度の実績がまとまりましたので、お知らせします。

## 平成24年度の実績

- ◇補助金・負担金の見直しを行いました。
- ◇家庭ごみ有料化に向け、出前講座や市民説明会などを行いました。
- ◇西町下水処理センター管理運営業務を民間委託しました。
- ◇旭町の旧産業会館跡地など、未利用地の売却促進を図りました。
- ◇職員数の削減や退職手当の見直しを行いました。



⇒平成24年度までに、19項目の取り組みが終了しています。

## これまでの取り組みによる効果額

|    | 平成22年度    | 平成23年度    | 平成24年度      | 累計          |
|----|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 計画 | 211,889千円 | 242,999千円 | 655,651千円   | 1,110,539千円 |
| 実績 | 397,984千円 | 459,884千円 | 1,083,131千円 | 1,940,999千円 |

⇒平成24年度は計画値に対して165%の達成率となっています。

行政改革プランや取組結果についての詳細は、行政監理室行革担当のホームページをご覧ください。

## 行政改革プランの改訂について

平成24年度に、平成25～26年度の後期取組の強化に向け、行政改革プランを改訂しました。

この改訂版は、『検討から実施へ』、『市民サービス向上の取組拡大へ』、『全庁的な取り組みへ』の3つの基本的考え方のもと、取組内容を変更するとともに、新たに16項目の取り組みを追加しています。

### 主な新規取組項目

- 市税などのコンビニ収納導入
- 議場の貸し出し
- ネーミングライツパートナーの導入の検討

## 苫小牧市消防庁舎整備計画

市街地の発展と津波などを考慮した消防庁舎の適正配置を目的として、消防庁舎整備計画(案)を策定しました

### 住民説明会

とき・ところ

- 9月18日(水) 18時30分～19時30分
- 9月20日(金) 18時30分～19時30分

住吉コミセン ●9月20日(金) 18時30分～19時30分

明野柳町総合福祉会館 いずれも直接会場へ

■意見を募集します

とき 9月24日(火)～10月22日(火)

申込書配布 9月24日(火)～消防本部、消防署、住吉・沼ノ端・新富・日新・錦岡出張所、豊川・沼ノ端・住吉・のぞみコミセン、勇払公民館(出張所)、市役所2階市民情報コーナー ※消防本部HPからもダウンロード可

申込方法 「苫小牧市消防庁舎整備計画(案)に対する意見募集」と明記し、氏名、住所、電話番号、意見を記入し、直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで

詳細 消防本部総務課 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

032-8921 032-6703

## 危機管理室からのお知らせ

### ①特別警報を開始します

今まで、災害が起きそうな場合に注意報、警報を発表していましたが、これまでの基準をはるかに超える災害を想定し、特別警報の発表を開始します

### 特別警報ってどんな場合に発表されるの？

東日本大震災の津波や、平成23年台風第12号などのような災害のほか、数十年に一度しかない規模の大雨や暴風など、非常に危険な場合に特別警報を発表します。すぐに避難所への避難、外が危険な場合は屋内の安全な場所へ逃げるなど、ただちに命を守る行動をとってください ※詳細は気象庁ホームページで <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/tokubetsu-keiho/index.html>

### ②西部地域、樽前地区、防災ラジオをお持ちの方へ

緊急時を想定し、住民のみなさんへの迅速・確実な情報伝達ができるよう、全国一斉にJアラートの訓練放送を実施します

#### Jアラートって何？

人工衛星などを用いて瞬時に緊急情報を伝達する全国瞬時警報システムです

#### 訓練内容は？

受信機器類に試験放送が流れます

#### 苫小牧の受信機器類は？

- ①錦多峰川以西から樽前地区に設置の防災無線(スピーカー)25基
- ②樽前地区などに配布している防災行政無線の個別受信機
- ③防災ラジオ

#### とき

9月11日(水)

11時、11時30分の2回

詳細 ①室蘭地方気象台 0143-22-4249 市危機管理室 032-6280  
②市危機管理室 032-6280

## 青少年表彰該当者の推薦を 受け付けます

### 個人

義務教育を終了した28歳未満の青少年で

●青少年の健全育成または社会福祉活動での功績が顕著な方

●同一事業所に2年以上勤め、向上心や研究心が顕著な方

●表彰基準に沿って見なされる方

### 団体

青少年の健全育成や社会福祉の増進に貢献し、その活動が特に優秀な団体

申し込み・詳細 9月20日(金)までに所定の推薦書で 青少年課 032-6759

## 第7回東胆振地産地食 フェア・イン・とまこまい

東胆振の食材を利用した創作料理を味わう

とき 10月24日(木) 18時～19時30分

ところ グランドホテルニュー王子

対象 20歳以上

前売り券 4千円

定員 630人 申し込み順

前売り券販売 9月11日(水)から ega o、

商工会議所、市役所1階売店など

詳細 実行委員会(苫小牧商工会議所内)

032-5454

## 市長コラム

### 実践躬行

苫小牧市長 岩倉博文

大輪の花 未来へ開く

8月2日から4日まで「開港50年 先人の夢 未来へつなぐ」をテーマに第58回とまこまい港まつりが開催されました。素晴らしい天気恵まれ、恒例の花火大会では大輪の花が咲き誇り、苫小牧の短い夏を鮮やかに彩りました。

今年も各会場を見させていただきましたが、今回、祭りを盛り上げようとポーターニバルに参加してくれた「私たちの港 苫小牧開港50周年を飾る会」がとても印象的でした。市内の女性有志が集結し、3基の山車と華やかな衣装、自作のお囃子に長唄や日本舞踊も加わったパレードからは、港への愛着と深い感謝の気持ちが伝わってきました。

今こそ、港がある風景は当たり前ですが、わずかな半世紀前には、そこはただの砂浜でした。苫小牧を愛し、まちの発展を願った先人たちは、港の建設という大きな夢を目標に、知恵と熱意、そしてたくましいエネルギーでそれを叶えてくれました。



苫小牧の発展を夢見る力、それを不断のパワーで成し遂げる力、これらは全て先人たちから受け継いだ大切な宝物です。私も、先人たちが大切に守り、誇れるまち苫小牧の実現に向けて、困難を恐れず邁進してまいります。



## 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

| 日      | 分類    | 病・医院名         | 電話番号    |
|--------|-------|---------------|---------|
| 1日(日)  | 内科    | 三好内科胃腸科クリニック  | 75-7711 |
|        | 外科    | わだ脳神経外科クリニック  | 37-3711 |
|        | 歯科    | 新生台歯科クリニック    | 33-8820 |
| 8日(日)  | 内科    | いちむら小児科医院     | 67-1111 |
|        | 外科    | 同樹会苫小牧病院      | 36-1221 |
| 15日(日) | 内科    | 上田歯科医院        | 32-8211 |
|        | 内科    | 川口小児科医院       | 73-0500 |
|        | 外科    | 苫小牧日翔病院       | 72-7000 |
| 16日(月) | 歯科    | ファミリー歯科クリニック  | 68-0418 |
|        | 内科    | 柴田内科循環器科      | 71-2225 |
| 22日(日) | 外科    | 苫小牧泌尿器科・循環器内科 | 57-0455 |
|        | 歯科    | うのデンタルクリニック   | 61-4618 |
| 23日(月) | 内科    | 勤医協苫小牧病院      | 72-3151 |
|        | 外科    | ともより整形外科      | 57-8211 |
| 29日(日) | 歯科    | 江畑歯科クリニック     | 33-3999 |
|        | 内科    | 苫小牧澄川病院       | 67-3111 |
| 29日(日) | 外科    | ケーアンドエークリニック  | 71-2000 |
|        | 歯科    | 岸田歯科医院        | 35-6460 |
| 29日(日) | 内科    | 川村クリニック       | 74-5577 |
|        | 外科    | アーク整形外科クリニック  | 68-6111 |
| 歯科     | 沖歯科医院 | 72-8558       |         |

ホームページでもご覧になれます  
医師会 <http://www.toma-med.or.jp/>  
歯科医師会 <http://www.tomashi.org/>  
詳細 市健康支援課 ☎32-6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 旭町2丁目 ☎35-0001  
診療科目 内科、小児科

| 区分  | 診察時間      |
|-----|-----------|
| 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 |

## ●BCG接種(料金無料) 詳細:健康支援課 ☎32-6407

| 日時   | 会場              | 対象               | その他   |
|--|-----------------|------------------|-------|
| 9日(月)、30日(月) 接種開始時間=いずれも14時～(受付=13時30分～14時30分) | 教育・福祉センター 直接会場へ | 生後3カ月～1歳に至るまでの乳児 | (注)参照 |

(注) 1. 標準的な接種年齢は生後5カ月～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、予防票、パスツールを持参し、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

## ●保健所の相談、検査 会場・詳細:苫小牧保健所 ☎34-4168

| 名称         | 日時                      | 内容                          | 申し込み       |
|------------|-------------------------|-----------------------------|------------|
| 精神保健相談     | 3日(火)                   | 専門職員の面接相談                   | 予約必要       |
| 思春期精神保健相談  | 12日(木)                  |                             |            |
| 女性の健康相談    | 毎月19日(土・日曜日、祝日の場合は次の平日) | 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       |
| 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       |
| 肝炎ウイルス検査   | 10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  | 予約必要       |
| 骨髄バンク登録    | 10日(火)、24日(火)           | 13時～30分程度 対象=18歳以上54歳以下     | 予約必要       |
| HTLV-1抗体検査 | 10日(火)                  | 採血後、約20日後に結果をお知らせします        | 予約は35-7474 |
| HIV抗体検査    | 10日(火)、11日(水)、24日(火)    | 検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定  | 予約は35-7474 |

## ●保健センターの健康診断 会場・詳細:保健センター ☎35-0001

| 名称                  | 日時  | 料金                      | 対象          | 内容             | その他    |
|---------------------|---|-------------------------|-------------|----------------|--------|
| 生活習慣病予防相談           | 随時受付  | 無料                      | 市民          | 保健師による健康相談     | 事前連絡必要 |
| 食生活相談               | 8日(日) 13時30分～14時30分                                   |                         |             | 栄養士による食事相談     |        |
| 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～                                   | 21,735円(本市国保加入者20,160円) | 希望者         | 医療コンピューターによる検査 | 事前連絡必要 |
| 特定健診 後期高齢者健診 生活機能評価 | 3日(火)、9日(月)、19日(木) ★10月1日(火)=8時～10時30分 8日(日)=7時～7時25分 | 加入保険により異なります            | 該当者 定員=各40人 | 血液検査など         | (注)参照  |

(注)「特定健診・後期高齢者健診・生活機能評価」については各加入保険先から送付される案内をご覧ください

## ●AED(自動体外式除細動器)無料貸し出し 詳細:保健センター ☎35-0001

市内で行われる各種イベント、スポーツ大会などに貸し出します。貸出日の1カ月前までに予約が必要。ただし、医療従事者または心肺蘇生講習会受講者が帯同することが要件です  
料金 無料(ただし、使用した消耗品などは借り受け者が負担)

## ●健康相談、健康教室(料金無料) 詳細:健康支援課 ☎32-6410

| 名称         | 日時                   | 会場            | 内容  | その他                |
|------------|----------------------|---------------|---|--------------------|
| 市民健康相談     | 2日(月) 9時30分～11時30分   | 市役所2階談話室      | 体脂肪・血圧測定、保健指導、栄養相談  | 直接会場へ              |
| 駅前健康相談     | 27日(金) 13時30分～15時    | egao6階        | 体脂肪・筋肉量・血圧・血流測定、保健指導、栄養相談                                     |                    |
| 市民健康教室     | 5日(木) 13時～           | のぞみコミュニティセンター | 苫小牧緑ヶ丘病院院長による「もの忘れ?認知症?～原因と予防対策、教えます!～」の講演、保健師による健康指導と血圧測定    | 前日までに健康支援課へ(申し込み順) |
| 40歳からの栄養相談 | 11日(水) 13時30分～16時30分 | 教育・福祉センター     | 体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボリックシンドロームを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談(1人45分程度) |                    |

## ●赤ちゃんのための健診・教室(会場=教育・福祉センター、料金無料) 詳細:健康支援課 ☎32-6411

| 名称            | 日時  | 対象                                    | 内容                                       | その他              |
|---------------|---|---------------------------------------|--|------------------|
| 赤ちゃん教室[2か月児]  | 26日(木) 9時30分～11時30分                                     | 25年7月生まれの子と親 定員=40組 申し込み順             | 離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会                   | 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]  | 6日(金)、13日(金) いずれも14時15分～16時                             | 25年2月生まれの子と親、2日間とも出席できる方 定員=30組 申し込み順 | 6日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 13日=離乳食の進め方、歯を守る |                  |
| 赤ちゃん教室[12か月児] | 20日(金) 9時30分～11時  | 24年9月生まれの子と親 定員=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  | 17日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分<br>18日(水) 9時30分～10時45分 | 24年2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     | 18日(水) 13時～14時30分<br>19日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分   | 22年8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)     |  |                  |

## ●がん検診 詳細:健康支援課 ☎32-6407・32-6410 保健センター ☎35-0001

| 実施がん検診     | 日時  | 会場                                  | 定員                   | 申し込み                        |                                  |   |  |      |                                 |
|------------|---|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|---|--|------|---------------------------------|
| 子宮・乳・胃肺・大腸 | ★10月22日(火) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時～7時25分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎<br>★11月6日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=9時45分～10時15分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎   | 北海道対がん協会                            | 50人                  | 12日(木)～26日(木)に健康支援課へ(申し込み順) |                                  |   |  |      |                                 |
| 子宮・乳・大腸    | ★10月6日(日) 8時～10時30分、12時30分～14時30分   | 保健センター                              | 子宮=各100人 乳=各35人      | 17日(火) 8時45分から健康支援課へ(申し込み順) |                                  |   |  |      |                                 |
| 乳          | 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) ★10月3日(木) いずれも14時～14時30分受付   |                                     | 各15人                 | 胃・肺のみ 各20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     | 3日(火)、9日(月)、19日(木) ★10月1日(火)=8時～10時30分 8日(日)=9時～9時30分 肺・大腸がんのみ<br>11日(水) 7時～8時、9時～10時<br>12日(木)<br>13日(金)   | 東開町内会総合福祉会館<br>柏木町町内会館<br>新明町総合福祉会館 | 胃・肺のみ 各回25人          |                             |                                  |   |  |      |                                 |
| 検診名        | 胃がん   | 肺がん※                                | 大腸がん①                | 乳がん①                        | 子宮頸がん①                           | 子宮体部がん                                  | 大腸がん②                                    | 乳がん② | 子宮頸がん②                          |
| 対象         | 25年4月1日から26年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮がんは偶数歳になる方)   |                                     |                      |                             |                                  |   | 25年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方(乳がんは女性のみ) |      | 25年4月1日時点で20、25、30、35、40歳であった女性 |
| 内容         | レントゲン撮影   | 問診と便潜血検査                            | マンモグラフィ(X線)と視触診による検査 | 頸部(けいぶ)細胞診検査                | 体部細胞診検査                          | 大腸・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         | 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       | ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」(印鑑を持参し健康支援課、勇弘・のぞみ出張所で事前申請必要)をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢がわかるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方 |                                     |                      |                             |                                  |   |  |      |                                 |

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

広告

広告



健康

9月9日(月)～13日(金)

自殺予防普及啓発パネル展を開催

ところ

市役所2階市民ギャラリー

詳細 健康支援課

☎(32)6410

骨粗しょう症予防教室

☎10月9日(水) 骨粗しょう症の予防のための講話と超音波骨量測定 16日(水) カルシウム吸収のよい食材を使った調理実習 いずれも10時～12時 ※未就学児の託児あり(定員5人) 所教育・福祉センター 対30～69歳 定20人 申し込み順 申9月2日(月)～13日(金) (土・日曜日を除く) 電話またはHPで 健康支援課 ☎(32)6410

プレママわくわくセミナー ハロー赤ちゃん!

産婦人科医の講演、フルートの演奏など 10月6日(日) 13時～15時30分 所市民会館 対妊婦または1歳未満の幼児を育児中の方とその家族 定150人 申し込み順 申電話またはHP (http://www.mcfh.or.jp)で 母子衛生研究会北海道地区事務局 ☎011(233)5977 詳市健康支援課 ☎(32)6128

暮らし

国民健康保険証が10月に更新になります

国保の加入世帯に新しい保険証を郵送します。9月30日(月)までに届かない場合はご連絡ください ※期限の切れた保険証は、国保課、勇払・のぞみ出張所、沼ノ

在り官墓地を使用していない世帯主の方 ¥4㎡ 23万2千円 詳世帯全員の住民票1通(本籍記載のもの) 申環境生活課 ☎(32)6333

勤労者共済センターの会員を募集

福利厚生充実のため各種共済金の給付、助成などを行っています 対市内で働く事業主、従業員(事業所または親睦会単位) 定1人 月額600円(入会金200円) 詳勤労者共済センター ☎(35)2172 市工業労政課 ☎(32)6436

ご当地キャライベントのボランティア募集

10月26日(土)、27日(日)に開催される「北海道ご当地キャラ&グルメ大集合inとまこまい」のボランティアを募集します 対高校生以上 申9月30日(月)までに、氏名、年齢、性別、電話番号を記載し、ファクスまたはEメールで苫小牧青年会議所 ☎(32)9762 60th@tomajc.jp 詳市まちづくり推進課 ☎(32)6062

福祉

ひとり親家庭日帰り旅行

10月13日(日) 所旭山動物園(7時30分までに 市民活動センターに集合) 対ひとり親家庭 ¥2千円(中学生以下は千円) ※昼食付き 定40人 申し込み順

端・住吉・豊川・駅前証明取扱所に返却してください 詳国保課 ☎(32)6418

新入学児童の健康診断と知能検査

平成26年度に小学校入学予定(平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ)の幼児を対象に、10月1日(火)～30日(水)に健康診断と知能検査を行います。日時、会場は9月末までに保護者(住民票の世帯主)に緑の封書で通知しますので、届かない方はご連絡ください 詳学校教育課 ☎(32)6742

敬老祝い金の贈呈

8月31日現在、市内に住民登録がある満88歳の方を9月中旬に民生委員が訪問し、敬老祝い金を贈呈します ※申請不要 詳介護福祉課 ☎(32)6345

住宅・土地統計調査

住宅・土地の現状を明らかにし、住生活関連諸施策の基礎資料とするため、10月1日、全国350万世帯を対象に実施します。対象世帯には9月下旬から調査員が訪問しますのでご協力をお願いします 詳政策推進課 ☎(32)6042

男女平等参画啓発標語を募集します

募集内容 家庭、職場、学校などで見かける、男女が平等に暮らす風景や思いなど 対市内に居住する方 申9月20日(金)までに 1通につき1作品(未発表の自作のもので様式不問。何通でも可) 住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、直接ま

子育て支援センター

■離乳食を作ってみませんか 栄養士の指導のもと、月齢に合わせた離乳食を作る 対9月18日(水) 13時30分～15時30分 対5～10カ月の子どもと保護者 定10組 申し込み順 持親用のエプロン、スカーフ、布きん、はし 申9月10日(火) 9時30分から電話で 対子どもとコミュニケーションを楽しもう 対9月26日(木) 10時30分～11時30分 対3カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 定15組 申し込み順 申9月10日(火) 9時30分から電話で 対赤ちゃんマッサージをしませんか 対10月8日(火) 13時30分～14時30分、14時30分～15時30分 対3～11カ月の子どもと保護者 定各10組 申し込み順 持バスタオル2枚、オムツ、飲み物 申9月25日(水) 9時30分から電話で

初級手話講習会

1 所子育て支援センター ☎(33)475 対9月17日～11月19日 毎週火曜日 いずれも9時45分～11時45分 計10回 所市民活動センター

たは郵送(消印有効)、ファクス、Eメール、HPで 〒053-0021 若草町3丁目3番8号(市民活動センター内) 男女平等参画課 ☎(32)3544 対(37)2223 対danioby odo@city.tomakomai.hokkaido.jp

墓参臨時バスを運行

運行日 9月23日(月) 運賃 ●高丘霊園前まで 大人220円、子ども110円 ●第二霊園管理棟前まで 大人270円、子ども140円 ※各種定期券、昼間カードは利用不可。無料乗車証および高齢者優待乗車証や高齢者フリーパスは利用可。ワンコインバス適用のため小学生は50円、中学生は100円 運行時刻表のとおり

Table with 4 columns: 高丘霊園, 第二霊園管理棟前, 高丘霊園, 第二霊園. Rows show departure times for various routes.

高丘第二霊園、新規分譲区画の使用者を募集

対2年以内に墓石か塔婆を建立でき、現

錦岡保育園子育てルーム

■ママのリフレッシュ講座 バレエストレッチの体験 対9月18日(水) 14時～15時 対就学前の子どもと保護者 定10組 申し込み順 申9月5日(木)、6日(金) いずれも9時30分～17時に電話で 対福祉に理解と熱意をお持ちの方(以前受講の方は不可) 定15人 申し込み順 申9月9日(月) 8時45分から電話で 社会福祉課 ☎(32)6356

離乳食講習会「親子で食べる簡単ごはん」

手づかみメニューの実演、食事相談など 対9月25日(水) 14時～15時30分 対12～18カ月の子どもと保護者 定250円 当日納入 定8組 申し込み順 持スプーン、フォーク、エプロン、おしぼり、飲み物(すべて子ども用) 申9月10日(火)、11日(水) いずれも9時30分～17時に電話で 所錦岡保育園子育てルーム ☎(68)6655

高次脳機能障がい者家族のための学習会を開催

障がいを理解し、生活に生かせるリハビリを学ぶ ●講師 北大病院リハビリテーション部作業療法士 小川圭太氏 対10月8日(火) 13時30分～15時30分 所9月30日(月)までに 苫小牧保健所 ☎(34)4168 詳市社会福祉課 ☎(32)6356

広告

広告



福祉

あけの保育園子育てルーム

■初期から後期の離乳食の実践と試食
9月12日(木) 14時～15時30分
対離乳食の完了していない子どもと保護者
定員 250円 当日納入
9月5日(木)、6日(金) いずれも9時30分～15時30分に電話で
■親子で楽しもう!
9月18日(水) 10時～12時 ※現地集合
・解散(雨天時は保育園)
9月9日(月)、10日(火) いずれも9時30分～15時30分に電話で
所詳あけの保育園子育てルーム 回(57) 3576

介護福祉課からのお知らせ

■運動機能向上講座「体が動く!若返り教室」
9月19日(木) 10時～12時
定員40人 申し込み順 持上靴
9月4日(水)～18日(水)に電話で
■「認知症予防の虎の巻 一日体験学校」の講座
9月30日(月) 10時～14時30分
9月19日(木) 10時～12時
定員40人 申し込み順 持上靴
9月4日(水)～18日(水)に電話で
「認知症予防の虎の巻 一日体験学校」の講座
9月30日(月) 10時～14時30分

催し・講座

リサイクルプラザ

■自転車展示販売会
自転車15台の展示販売をします
9月6日(金)～15日(日)(9月9日(月)を除く)に会場の申込用紙で。9月19日(木)に抽選し当選者に通知。当選品と引き換えに代金納入。搬送は各自
■古布を利用してブックカバーを作る

9月17日(火)敬老の日(65歳以上、保護者同伴の小学生以下は入浴料無料)

浴場組合加盟6浴場

詳細 環境生活課

回(32)6333

9月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき (申し込み・詳細). Includes sections for 総務省行政相談所, 消費生活・多重債務, 一日こども相談, 法律無料相談, 行政書士会, 困りごと何でも特設相談所, 巡回教育相談, 無料市民相談.

朗読ボランティア初心者講習会の参加者を募集

10月2日～30日 毎週水曜日 いずれも13時30分～15時30分 計5回
所詳朗読ボランティアに興味、関心のある方
9月4日(水)～10月2日(水)に電話で
所詳朗読ボランティアに興味、関心のある方

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字救急法基礎講習
AEDなどの心肺蘇生法
9月22日(日) 13時～17時
15歳以上
②赤十字救急法救急員養成講習
けが、骨折の手当など
9月28日(土)、29日(日) いずれも9時～17時 計2回
救急法基礎講習修了者認定証(期限内)

女性センターフェスティバル

10月5日(土)、6日(日) 10時～17時(6日は16時まで)
各サークルによる作品展示やステージ発表、チャリティーバザー、茶席など
所詳女性センター 回(32)3544

アイヌ刺しゅう「織布講習会」

10月1日(火)～29日(火)(15日(火)を除く) 毎週火・金曜日 いずれも13時～16時 計8回
所詳生活館(矢代町)
2千円 開講日納入
定員20人 申し込み順 持裁縫道具
9月2日(月)～13日(金)に電話で
福祉課 回(32)6354 生活館 回(72)4297

9月の献血

Table with 3 columns: 日, 時間, 場所. Lists blood donation events for September.

※日程が変更になる場合があります

市献血推進協議会(社会福祉協議会) 回32-7111
市健康支援課 回32-6407

広告

広告



催し・講座

野生動物に学ぶ救護セミナー

救護された野生動物から、その生態・歴史・環境問題などを学ぶ
日 9月29日(日) 10時～12時
対 高校生以上 定 20人 申し込み順
所 9月1日(日) ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 回(58)2231

苫小牧の水鳥絵画展の作品を募集

募集内容 ウトナイ湖のハクチョウなどの水鳥をB3(縦51cm×横36cm)または四つ切り(縦55cm×横40cm)の画用紙に描いたもの(画材は自由)。1人1点
※出品者には記念品を贈呈します。作品は展示後に返却します
展覧場所 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター
募集期間 9月30日(月)まで
申込 作品に題名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、直接または郵送(必着)で 環境生活課 回(32)6331

セーフティウェブ・イン・苫小牧

日 9月20日(金) ●16時30分～18時30分
ミューラー運輸体験・命のパネル展
●18時～19時 苫小牧東高等学校吹奏楽部、道警音楽隊&カラーガード隊の演奏、お楽しみ抽選会
所 市民会館 直接会場へ
9月30日(月)は交通事故死ゼロを目指す日
安全安心生活課 回(32)6287

警防課からのお知らせ

●普通救命講習会
心肺蘇生法、AEDの使用など
日 9月25日(水) 13時30分～16時30分
日 10月18日(金) 13時30分～15時(救命入門コース) 定 30人 申し込み順
日 9月18日(水) ②9月20日(金)～10月11日(金)に直接またはファクス、郵送(必着)で
●応急手当体験教室
日 9月10日(火)「命を救う応急手当体験教室」
日 9月12日(木)「小児・乳児を救う応急手当体験教室」
いずれも9時30分～11時30分、13時30分～16時 直接会場へ
対 ①60歳以上 ②子育て中の方

9月の自動車免許講習

Table with columns for '優良講習(30分)', '一般講習(1時間)', and '違反者講習(2時間)'. It lists dates and times for various driving license courses.

所 交通安全センター
所 苫小牧警察署 回35-0110
http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/

今月の納期・夜間納税相談

Table with columns for '納期' and '夜間納税相談'. It details tax payment periods and consultation hours for various taxes like fixed asset tax and national tax.

9月の水道の当番業者

水道の修理を依頼する方は、8時から17時までに下記の業者にご連絡ください

Table with columns for '日', '業者', and '電話番号'. It lists the on-duty water utility companies for each day of the month.

所 水道修理センター 回31-4747
所 市水道管理課 回32-6701

9月11日(水)

14時～ 動物慰霊祭

ところ

動物火葬場

詳細

市環境生活課

回(32)6333

獣医師会

回(74)4338

市民文化祭参加者募集 生涯学習課 回32-6752

Table with columns for '合同展示会' and '市民合唱祭'. It provides details for the citizen culture festival, including dates, locations, and application information.

勤労青少年ホーム

●そば打ち体験教室
道内産材料のそば打ちを学び、新そばを味わう
日 10月10日(木) 18時30分～21時
所 教育・福祉センター 回(32)750円
日 9月29日(日) 10時～14時30分
所 勤労青少年ホーム

危険物取扱者試験と試験準備講習

●危険物取扱者試験
日 11月3日(日)
所 苫小牧工業高等学校
種類・料金 甲種 5千円、乙種(全類) 3千400円、丙種 2千700円
●試験準備講習
日 10月1日(火)～4日(金)
所 労働福祉センター

消防設備士試験

日 11月3日(日)
所 苫小牧工業高等学校
対 甲種(1～5類)、乙種(1～7類)
甲種 5千円、乙種 3千400円
所 消防本部、消防署で配布の願書で
直接または郵送(消印有効)
日 9月24日(火)～10月1日(火)
日 9月21日(土)～28日(土)
所 消防試験研究センター(札幌)
HP (http://www.shoubo-shiken.or.jp)
予防課 回(32)6724

広告

広告



催し・講座

9月28日(土)は「まちなか」へ

中心市街地で百縁商店街、まちなか交流館でまち市が開催されます。ワンコインでできる面白い物や野菜直売会、子ども縁日などが楽しめますので、ぜひまちなかの魅力に触れてみませんか

百縁商店街II商業観光課 45 45 まち市IIまちづくり推進課 (32)6111

勇武津資料館

ふるさと探訪「勇弘の星空散歩」

大型望遠鏡で、月や星を観察します

9月12日(木) 19時~20時 直接会場へ

所科学センター

※天候不良時は中止の場合あり

生活体験教室「シカの色で釣り針をつくろう」

9月28日(土) 10時30分~12時

所勇武津資料館

20人 申し込み順

対小学生以上

申請勇武津資料館 45(56)0201

アイビー・プラザ

高齢者主張発表会

11月13日(水) 9時30分~

対60歳以上

アイビー自由(千500字程度で6分以内で発表できるもの)

定10人 申し込み順

9月9日(月)~10月4日(金)に各コミセン、

9月8日(日) 10時~14時30分 とまこまいフリーマーケットSを開催 ところ 若草中央公園 ※雨天の場合15日(日)へ延期 詳細 実行委員会 45(36)1122

樽前山の自然と秋の味覚を楽しむ 2013たるまえサンフェスティバル

詳細 実行委員会事務局(苫小牧観光協会内) 45(34)-2000

とき 9月14日(土) 10時~17時 15日(日) 10時~16時

ところ 苫小牧オートリゾートアルテン

炭火焼で道産牛、海の幸を味わえるほか、景品が当たるじゃんけん大会などのゲームを多数取り入れ、みなさんが楽しめるイベントとなっています。ぜひお越しください。当日は臨時バスを運行します



主な行事

1万人バーベキュー(牛肉・海鮮)

前売券=1,000円

当日券=1,300円

(当日券は売り切れる場合あり)

じゃがいも詰め放題

100円

わんぱく広場

●鮭のつかみどり

●ごみ収集車乗車体験

●消防車展示 など

ステージ

●歌謡ステージ・ダンス

●じゃんけん大会

●大声コンテスト

●ホッキ貝早むき大会

お楽しみ抽選会

臨時バスの運行(ワンコインバス)

Table with 4 columns: 路線, 時間, 停留所, 運賃. It details bus routes between Tomakomai Station and Aruten Station.

鮭のつかみどり 参加者募集(今年は人工いけすで開催)

とき 9月14日(土)、15日(日) いずれも13時~

募集人数 小学生80人(各日) ※当日欠員で中学生以上の参加の場合あり

料金 100円 当日納入

申し込み 9月9日(月)(必着)までに往復はがき往信用裏面に郵便番号、住所、氏名、年齢、学校名、学年、保護者名、電話番号、希望日を、返信用表面に住所、氏名を記入し 〒053-0022 表町6丁目4番3号 苫小牧観光協会内 2013たるまえサンフェスティバル実行委員会 ※1人1枚



美術博物館 ワークショップ「鉄たたく」 9月29日(日) 9時30分~14時20分

中央図書館

読み聞かせ(子どもの本の会・にじのはし)

9月14日(土) 11時~11時30分

9月15日(日) 15時~15時30分

「ふしぎなナイフ」ほか

9月28日(土) 11時~11時30分

11時~11時30分、14時~14時30分

当日発表 定各40人 直接会場へ

紙芝居おじさん

9月14日(土) 14時~14時30分

「ふしぎないしのおの」 「ねずみちょうじや」

定40人 直接会場へ

名作アニメビデオ上映会

9月8日(日) 10時30分~11時

「ころわんとしろいくも」 「かくれんぼころわん」

9月22日(日) 10時30分~11時

「パパの世界をまわる」 「熱帯アフリカ・サバンナ編」

幼児・小学校低学年

定各70人 直接会場へ

ストーリーテリング おはなしの時間

9月21日(土) 14時~14時30分

「田の久」 定40人 直接会場へ

読みかきせ・文庫応援フェスタ2013

読みかきせ・展示 9月14日(土)

9時30分~17時、9月15日(日) 9時30分

~15時 ●くすみ書房 久住邦晴さんに

よる講演会 9月15日(日) 14時~15時

(定員50人)

中央図書館 45(35)0511

※紙芝居おじさんのみサンガーデンで実施

中央図書館 予約人気図書ベスト5

8月1日現在

Table with 2 columns: 順位, 図書名. Lists top 5 popular books like 'Colorful Mountains' and 'The Pirates'.

10月のパソコン講座

窓口かほかき(必着)、ファクスで講座番号(日時が重ならない場合は複数の受講が可能)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、電話番号、日中の連絡先、ファクス番号を記入し、〒053-0052 新開町4丁目6番12号 スキルアップセンターとまこまい 45(55)-6622 45(51)-2225

※講座開講最少人数 ○印=4人 ●印=3人

Table with 6 columns: 番号, 講座, 実施日, 時間, 定員(人), 締切日, 料金. Lists PC courses for Windows 7, Word 2010, and Excel 2010.

※上記料金は全講座ともテキスト代込み (料金は変更になる場合があります)

広告

広告



催し・講座

科学センター

親子ミニマイコンカー製作教室

10月14日(月) 8時45分～16時20分

集会場 苫小牧工業高等学校

対 小学4年生～中学生と保護者(2人1組) 定 10組 申し込み順

対 昼食、ノートパソコン(無料貸し出し可)

9月13日(金)～24日(火)に氏名、学校名、学年、年齢、保護者名、住所、電話番号、ノートパソコンの有無を記入し、フアクスマまたは郵送で 〒053-0035 苫小牧工業高等学校 字高丘6番地22 苫小牧工業高等学校 (36) 3161 (36) 3166

サイ・エン・スーといっしょ

サイエンスショーと絵本の読み聞かせ

9月10日(火) 15時～15時30分

対 幼稚園、保育園の団体、未就学児とその保護者 直接会場へ

星空観望会「9月の星空解説と天体望遠鏡による月の観測」

9月13日(金) 19時～20時 直接会場へ

※天候不順の場合解説のみ。中学生以下は保護者同伴

苫小牧市小中学生発明工夫展・理科展 市内小・中学生の科学作品や自由研究の展示発表

9月21日(土)～28日(土) 9時30分～17時 直接会場へ

青少年科学技術振興作品展胆振地方展 胆振管内の小・中学生が創意工夫した作品やアイデアを発表

※小学生以下は保護者同伴

特 飲み物、タオル、雨具

9月5日(木)～19日(木) 申込用紙に必要事項を記入し、直接または電話、Eメール、HPで スポーツ課 (34) 9601

1 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

みんなで歩こう！体育の日 (ウオーキングフェスティバル)

10月14日(月) スタート9時10分

コース アルテン周辺 ※苫小牧駒澤大学駐車場に集合

①長距離10kmコース 小学生以上 ②おたのしみ4kmコース 1人で歩ける幼児～大人 ※いずれも小学生以下は保護者同伴

特 飲み物、タオル、雨具

9月17日(火)～10月7日(月) 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥アリーナ、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンター

配布の用紙を直接、電話、Eメール、HPで スポーツ課 (34) 9601

601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

スケートエンジヨイスクール

4～6歳コース

①スケートA 10月15日～平成26年3月 火曜日 16時45分～17時30分 ②スケートB 10月16日～平成26年3月 水曜日 16時～16時45分 ③スケートC 10月16日～平成26年3月 水曜日 16時45分～17時30分 ④幼稚園アイスホッケー 10月16日～平成26年3月 水曜日

9月27日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳細 北大研究科

10月4日(金)～6日(日) 9時30分～17時 直接会場へ

科学ふれあい教室「セロテープでステンドグラスを作ろう」

10月6日(日) 10時～12時

対 小・中学生

24組(家族・兄弟で1組) 申し込み順

9月11日(水)から電話またはHPで

木工教室「小鳥の巣箱を作ろう」

10月20日(日) 10時～12時

対 小・中学生

10組(家族・兄弟で1組) 申し込み順

9月18日(水)から電話またはHPで

所 詳 科学センター (33) 9158

一般対象研修講座

9月17日(火) 15時～17時

「命を守る」AEDの効力と扱いの基礎

40人 申し込み順

所 詳 前日までに 電話またはフアクスマで 教育研究所 (36) 4152 (36) 2844

コミュニティ助成事業

財団法人自治総合センターのコミュニティ事業(宝くじ助成金)で、大成町公住町内会のやぐら、テント、音響設備などの助成を受けました



市民生生活課 (32) 6303

17時30分～18時30分 いずれも計20回(予定)

4～6歳(今年度中に4歳に達する子どもを含む。6歳の小学生を除く)

①②③各80人 ④40人 抽選

①②③スケート靴、冬用の防寒具上下

④スケート靴、防具、スエット上下または薄手のアンダーウェア ※スケート靴、防具は無料貸し出し可

小学1～3年生アイスホッケー

10月15日(火)～平成26年3月18日(火) 毎週火曜日 計20回 17時30分～18時30分

40人 抽選(既に同好会やクラブチームに所属している選手を除く)

スケート靴、防具(無料貸し出し可)

所 白鳥アリーナ

8千円 事前納入

詳 白鳥アリーナ、ときわ・沼ノ端スケートセンター、ハイランドスポーツセンター、総合・川沿公園・日吉体育館に設置の申込用紙(HP http://www.tomakomai-taikyo.or.jp)からダウンロード可)で9月6日(金)～20日(金)に直接またはEメールで 体育協会 (37) 7100 info@tomakomai-taikyo.or.jp

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況(1月1日～8月11日)

発生件数 285件(前年比12件減)

死者 6人(前年比3人増)

傷者 334人(前年比37人減)

9月の主な文化施設・スポーツ施設の利用時間と休館日

Table with columns: 施設名, 利用時間, 休館日. Lists various facilities like museums, libraries, and sports centers with their respective hours and closure days.

移動図書館車「とまチョップ図書館号」巡回日程

Table with columns: 町名, ステーション名, 9月, 巡回時間. Lists the mobile library's schedule across various towns.

スポーツ

ウオーキングラリー 第4回みんなで歩こう会

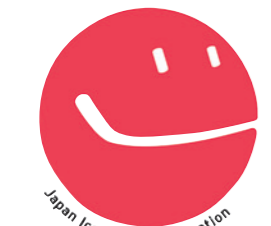
9月28日(土) 集会場 光洋中学校前 ※雨天決行 対 4歳以上で5キロ程度を1人で歩ける

高齢者福祉センター祭

9月4日(水)、5日(木) いずれも9時45分～15時 カラオケなどの芸能発表と書道、陶芸などの作品展 所 詳 高齢者福祉センター (34) 5897

けっぱれ!スマイルジャパン

2014年2月に開催されるソチオリンピックに、アイスホッケー女子日本代表が出場します。今回は氷上の甲子園に出場した、苫小牧勢3校からの応援メッセージを紹介します

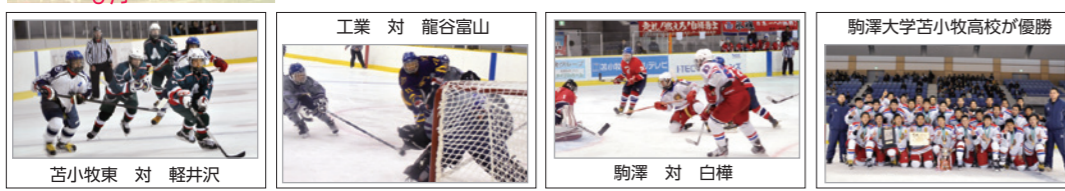


もっと知りたいソチ五輪 ホッケー以外に、どんなスケートきょうぎがあるのかなあ? スピード、フィギュア、ショートトラックがあるよ。いつもスピードスケートには苫小牧出身選手が出ているから、今回も期待だね!

募集

このコーナーでは、みなさんの投稿をお待ちしています。ハガキに応援メッセージやイラストなどを自由に記載し、〒053-8722 苫小牧市役所秘書広報課「けっぱれ!スマイルジャパン」係へ送付してください。抽選で、毎月5名に「とまチョップグッズ」をプレゼントします。※住所、氏名、年齢、電話番号を忘れずに記載してください

第8回全国高等学校選抜アイスホッケー大会 ～氷上の甲子園～



健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ



## 編集後記



▶表紙撮影裏話。夏の風物詩「港まつり」が晴天のなか、無事終わりましたね。見ているこっちまで楽しくなる、そんな笑顔がたくさん撮影できました。(能)

▶老人オリンピックにお邪魔しました。選手ははつらつとプレーし、好成績には仲間から大きな歓声があるなど、会場の熱気に圧倒されました。(吉)

▶禁煙特集への着手と同時に禁煙を始めた僕ですが、周囲の方々の協力もあって、何とか続けられています！意志もそうですが、環境も大事ですよ！(大)

## FB通信



おかげさまで1,000いいねを突破しました。引き続き、「いいね」での応援よろしくお願いします。

<http://www.facebook.com/city.tomakomai>  
または表紙のQRコードから

## 連絡先

### 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 ☎059-1372 苫小牧市字勇払33番地 出張所 ☎0144-56-0003

のぞみ ☎059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号 ☎0144-67-0464

### ご意見、ご提案などは

市民自治 ☎0144-32-6152 ☎0144-34-7110  
推進課 ✉siminjiti@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/i/>

### 携帯サイトQRコード



| 7月末の人口と世帯 |                 |
|-----------|-----------------|
| 総数        | 174,327人 (+49人) |
| 男性        | 85,052人         |
| 女性        | 89,275人         |
| 世帯数       | 85,584世帯        |

とまこまい日記  
Tomakomai happy diary

# みんなの



お年寄りの交流と健康増進を目的に、老人オリンピックが総合体育館で開催。市内46のクラブから千121人が参加し、輪投げリレーから競技がスタートしました。選手たちは良い成績を収めようと、仲間の声援を力に変え、真剣な眼差しで挑んでいました。



7月26日(金)

### 第34回老人オリンピック



7月26日(金)～28日(日)

多様な文化、芸術に触れ合える、第4回文化公園アートフェスティバル2013が開催。新たに開館した美術博物館のラウンジで行われた、PMF修了生による演奏会では、訪れた多くの方が、文化公園をバックに二人の奏でる音色に酔いしれていました。

### アートに触れる3日間

全国植樹祭会場となった苫東・和みの森で、「苫小牧の自然を守り隊!!」を開催。参加した35人は、のこぎりを使って枯れた枝を一生懸命切り落とし、落ちた枝を拾ったりと、木の成長を助けるための、森のお手入れ方法を体験しながら学んでいました。



8月6日(火)

### 森のお手入れをしよう

★今月のひろばさん★ 8月6日の「苫小牧の自然を守り隊!!」に参加した(ひ)おおばりゅうきくん、(ろ)たなかみうちゃん、(ば)ゆさほくとくんです。ご協力ありがとうございました。

## 開港50年 先人の夢 未来へつなぐ



# とまこまい 港まつり

8月2日(金)～4日(日)  
とまこまいの夏!