

編集後記

▶バルーンアートを作れたら子どもの人気者ですね！取材で子どもたちが寄ってくるように練習しようかな？手先が不器用なので時間がかかりそうです。(吉)

▶対談で市長に率直に意見を伝える「とまレポ」の方の真剣なまなざしがとても印象的でした。皆さんも、まちづくりについて一緒に考えてみませんか。(金)

▶取材で学んだ片足で立ちあがる方法で、脚力をチェックしました。結果、左足で立ち上がれないことが判明。走り込みを始める時が来たのでしょうか。(大)

▶料理教室の取材で初めてCOCOTOMAへ行ってきました。新しいキッチンスタジオがとても素敵で、こんな空間で料理ができるなんて最高ですね。(高)

FB通信

あけましておめでとうございます。今年も皆さんのもとへ、市の情報を届けていきますので、応援よろしくお願いたします。

<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
出張所 目2番5号 ☎0144-67-0464

ご意見、ご提案などは

市民自治 ☎0144-32-6152 FAX0144-34-7110
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/index_m.html

スマートフォン用QRコード



人口

11月末の人口と世帯

総数 (対前月比)	174,146人 (-4人)
男性	84,968人
女性	89,178人
世帯数	86,412世帯

とまこまい日記 Tomakomai happy diary

みんなの



総合体育館で、健康運動指導士による「体いきいき！からだ若返り講座」が開講。参加した皆さんは、台から片足で立ち上がるテストで自分の脚力を確かめたあと、自宅で簡単に行えるストレッチや、筋力向上トレーニングを真剣に学んでいました。



11月28日(金)

65歳からの健康づくり



12月3日(水)

子どもと保護者を対象に「かわいいバルーンアートを作ろう」が、錦岡保育園子育てルームで開催されました。会場では、親子で協力して風船を膨らませたり、顔を描いたりしながら、かわいい雪だるま作りを楽しむ様子が見られました。

作って、楽しむ

バルーンアート



12月11日(木)

COCOTOMAの新しいキッチンスタジオで「簡単家庭料理教室」が行われました。参加者は、講師のアドバイスを受けながら、里芋などを使ったお正月料理にチャレンジ。和やかな雰囲気の中、美味しそうな煮物や茶碗蒸しなどが出来上がりました。

気軽に

まちなかクッキング

★今月のひろばさん★しみず保育園でお餅をついていた、(ひ)かわいあかねちゃん、(ろ)たけうちあおしくん、(ば)くろだあやなちゃんです。ご協力ありがとうございました。