

# Tomakomai

広報とまこまい とどけます まちのこえ まちのいいとこ

March 3  
2015



広報とまこまい 平成27年3月1日発行 第1744号

編集・発行 / 苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課  
〒0144(32)6108(直通) 苫小牧市 0144(32)1117

苫小牧市の  
facebook  
こちらから



広告

広告



nittan

かける、新 未来。

**nittan**

北海道新幹線開業に向け胆振日  
高地域の全18の市町が連携し、  
運営する協議会です



nittan facebook

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43,200円 ●13cm×18.5cm 1枠108,000円

北日本広告社 苫小牧営業所 ☎0144-36-7751

印刷 / ひまわり印刷(株)

新保健センター  
4月1日(水)に  
オープン!

# ハスカッププラザで 詳細 健康支援課 ☎32-6410

## 延ばそう、健康寿命!

### 医療や介護に頼らない 健康な体を目指して

市では、市民の健康寿命を延ばすことを目的とした健康増進計画「健やかとまこまいstep1」に基づき、市民の皆さんに健康を意識してもらい、進んで健康づくりに取り組める環境の整備を行っています。  
市民の新たな「健康づくり拠点」である、新保健センター「ハスカッププラザ」を、積極的にご活用ください。

### 健康寿命とは・・・

健康上の問題によって、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

ハスカッププラザで推進する、拡充された健康診断や、新しい取り組みであるヘルスプロモーションについて紹介します。

### 健康診断事業

総合健康診断（人間ドック）、一般・事業所健診、特定健康診査などの各種健診や、各種がん検診、胃の健康度検査や動脈硬化検査などのオプション検査を実施します。



### ココが変わる!

- 女性専用健診スペースの設置や、誰もが使いやすいユニバーサルデザインの導入で、受診者に配慮した健診フロアを備えます。
- 新たな検査機器「マルチスライスCT」を導入し、精度の高い検査を行います。
- 人間ドックを受診した方は、低カロリー・減塩の「ヘルシー弁当」を体験していただけます。

### ヘルスプロモーション事業

### ココが変わる!

自分の意思で健康管理や健康増進に取り組んでもらうための支援を行う、ヘルスプロモーション事業を行います。栄養教室や運動教室を中心に、気軽に楽しい健康づくりをサポートします。



### 栄養教室

管理栄養士と一緒に、日常の食生活を考えましょう!

### 運動教室

健康運動指導士の指導で、体に合わせた運動習慣を!

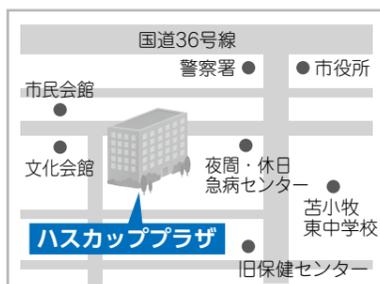
### 健康相談

健診結果や食事の取り方など、お気軽に相談ください!

### トレーニングルーム

個人に合わせた運動メニュー\*で、運動を始めるきっかけに!

\*運動メニューの作成は、18歳以上で運動習慣のない方が対象です  
健康教室・相談などの詳細は、10ページの健康ガイドに掲載しています



### オープン前の内覧会を行います

とき 3月25日(水) 10時~16時

血流測定や肌年齢チェックなどを体験できます  
直接会場へお越しください



### 新保健センター ハスカッププラザ

旭町2丁目9番7号 ☎35-0001  
8時30分~17時 (各種健診は8時から)  
※土・日曜日、祝日、年末年始は休館



## Contents

03 ページ	クローズアップ ハスカッププラザで延ばそう、健康寿命!
04 ページ	特集 みらいにつなごう <small>ゼロこみ</small> 053のまち とまこまい
06 ページ	トピックス 転入・転出届や各種証明書の申請をするときは 第18回統一地方選挙のお知らせ ほか
10 ページ	健康ガイド 健康相談/健康教室/休日当番病院・医院/献血 すこやかさんこんにちは! ほか
12 ページ	市からのお知らせ 子ども予防接種週間のお知らせ/市政レポーター (とまレポ)を募集します/苫小牧市社会福祉表彰 /長生大学の新入生を募集します/市営野球場使用 抽選会 ほか
21 ページ	ウトナイ湖通信 出張版
22 ページ	みんなのひろば 第49回とまこまいスケートまつり/とまこまい日記 (親子ふれあい遊び、木目込みひな人形講座、ぐる ~りWorld交流会)/編集後記/F B通信

平成27年3月号  
もくじ



11ページ



23ページ



23ページ



23ページ



2月7日(土)・8日(日)

### 表紙から ~冬のとまこまいをペロリ~

苫小牧の冬の一大イベント「とまこまいスケートまつり」が開催され、2日間で約4万8千人が市内外から訪れました。  
表紙は、ドラム缶の上でジンギスカンを豪快に焼く、名物「しばれ焼き」コーナーでの一幕です。美味しそうな匂いが立ち上るなか、家族や仲間と鉄板を囲み、アツアツのお肉をほお張る皆さんは、あふれるような笑顔でした。

広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、ユニバーサルデザインフォントを使用して作成しています。  
また、大豆由来の植物油インキ、紙は古紙100%再生紙を使用し、環境に配慮しています。



みらいにつなごう 053のまち とまこまい



まちぐるみで考えよう

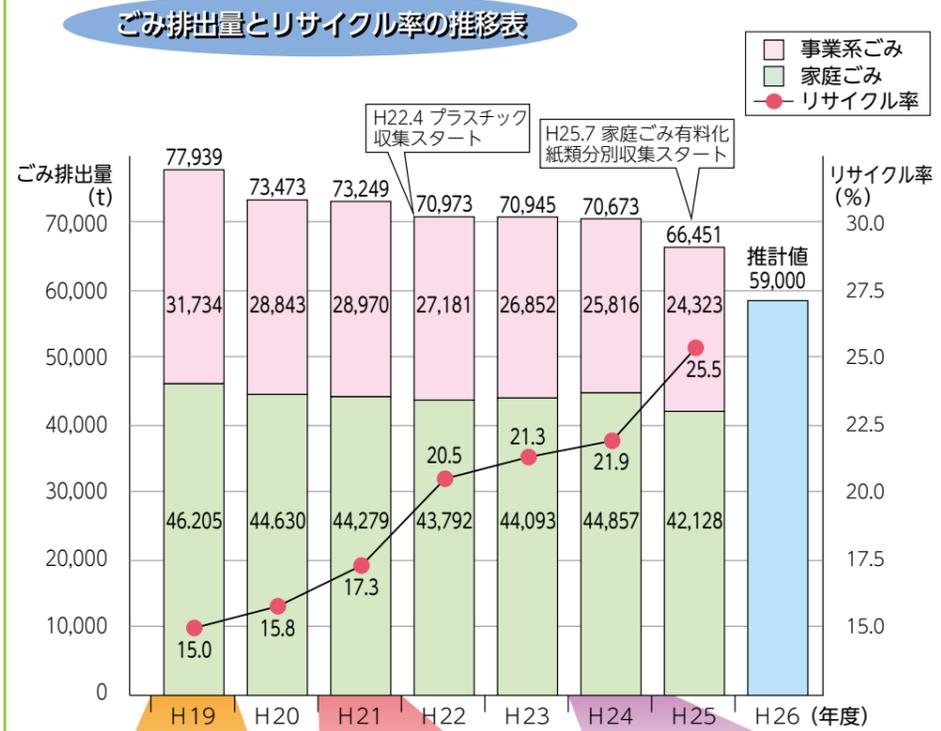
私たちが日常生活の豊かさを求める中で、切り離せないものの一つにごみの問題があげられます。それが原因となつて、ごみ処分場の確保や、焼却の際に発生する二酸化炭素などによる地球温暖化、不法投棄による土壌汚染などが大きな社会問題となつています。

「ごみを減量し、限りある資源としてリサイクルする循環型社会への転換が進められる中、本市においても、「まちぐるみで考え、まちぐるみで参加し、まちぐるみで行動する」を合言葉に、053大作戦を3度展開してきました。これまでの取り組みに対するご理解とご協力により、平成19年度と25年度を比較すると、ごみ全体排出量は1万1千488トンの減少、リサイクル率は約10%上昇しました。(下表参照) また、今年度についてもごみ排出量は大きく減少となる見込みです。

4月から053大作戦(ステージ4)がスタートします。さらなるごみ減量とリサイクルを推進し、「053のまちとまこまい」を実現するため、改めてごみの問題について一緒に考えてみませんか。

詳細 減量対策課 ☎(55)4266

ごみ排出量とこれまでの053大作戦



各ステージでの代表的な取り組み

053大作戦

- H19.4~H20.3
- 一人1日10gのごみ減量
  - 水切りなどでの生ごみ減量推進
  - 「ペットボトルキャップをワクチンへ」事業

ecoライフ大作戦

- H21.4~H22.3
- 一人1日10gのごみ減量
  - マイバックの推進
  - 環境教育副読本の小中学校配布

053大作戦

- H24.4~H25.6
- 家庭ごみ有料化・紙類資源化開始に向けた周知
  - 折りたたみステーションの普及開始
  - 集団回収奨励金の拡充

053大作戦の由来

「北の暮らし歳時記」(北海道教育大学 伊藤隆一著)の中での、郵便番号053にちなんで、苫小牧がごみのない美しいまちになるように、という内容から053大作戦という名称が生まれました。

ごみ減量とリサイクルをすすめるために

市では4月から、「みらいにつなごう053のまち とまこまい」を標語に、3つのテーマで053大作戦(ステージ4)を展開していきます。

このステージ4では、これまでの検証に基づきながら、改めてごみ分別の徹底によるごみの減量、リサイクルの推進、不法投棄・不適正排出対策の強化によるまちの環境美化に取り組みます。

「きれいなまち」、「ごみのないまち」を目指すために、改めてごみの減量・分別などについて考え、取り組んでいきたいと思います。

3つのテーマで053のまちへ

- テーマ1 「みんなでチャレンジ! ごみ減量とリサイクル」
  - テーマ2 「みんなでまもろう! ごみ出しルール」
  - テーマ3 「みんなでめざそう! クリーンなまちづくり」
- まちぐるみで取り組みましょう



未来へ誇れる

053のまちを目指して

苫小牧は、太平洋と樽前山の恵みを受け、野鳥の聖域であるウトナイ湖に癒される緑豊かなまちです。この愛すべきふるさとを守るために、「053のまち とまこまい」を目指して、053大作戦をこれまでステージ3まで進めてきました。この大作戦において大切にしていることは、まちぐるみで取り組むことです。行政、市民や企業市民の皆さんがそれぞれ取り組みへの理解を深め行動することが、まち全体の目標達成につながるかと考えております。

「20年先を見据えたまちづくり」において、ローコストで効果的なごみ処理の仕組みを、次世代に引き継いでいくことはとても重要だと考えております。この自然豊かなふるさとを守り、そして、未来へ誇りを持って引き継ぐために、「053のまち とまこまい」の実現に向けて、皆さんとともにまちぐるみでチャレンジしていきます。

苫小牧市長 岩倉 博文

イベントで学ぼう

053大作戦~ステージ4~ オープニングセレモニー

- 子どもたちによる053宣言
- 分別クイズ(プレゼントあり)
- 環境戦隊053ファイブ など

と き 4月4日(土) 10時~11時30分

と ころ COCOTOMA(苫小牧駅隣) 直接会場へ



▲環境戦隊053ファイブ

転入者向けごみ分別相談会

転入者向けの内容ですが、どなたでも参加できますので、気軽にお越しください

と き 3月30日(月)~4月3日(金) 8時45分~18時30分  
4月6日(月)~4月10日(金) 8時45分~17時15分

と ころ 市役所1階中央ロビー 直接会場へ

これまでの大作戦を通して、ごみ排出量は減少し、リサイクル率は上昇していることから、まちの皆さんの意識の高まりを感じています。しかし一方で、ごみの分別を守らないケースや不法投棄、不適正排出などいまだに多くの問題が残っている現状が見られます。改めてまちのごみの現状について知ってもらい、これまでの取り組みをさらに継続発展させるためのアクションが必要だと考え、3期目の最初の大作戦として、「053大作戦(ステージ4)」を展開してまいります。

Let's keep Tomakomai clean and green





# 3月、4月は異動のシーズンです

## 転入・転出届や各種証明書の申請をするときは

3月、4月は異動に伴う転入・転出届や各種証明書の申請で、住民課窓口が混雑します。あらかじめ必要事項を確認しておいてください。なお、窓口に来られた方の本人確認をしていますのでご協力をお願いします。

【詳細】 住民課 ①③④=☎32-6297  
②⑤=☎32-6294

### 1 引っ越しのときは (外国人住民含む)

市外の場合 転出届をします。転出証明書を書き添えますので、引っ越ししてから14日以内に転入先で転入届をしてください。転出証明書がなければ新しい住所に住民登録できません。  
市内の場合 転居届をします。引っ越しの日から14日以内に届け出をしてください。

※届け出の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合でも届け出できますが、口頭で本人確認を行います。また、届け出があったことを郵送により通知します。いずれも代理で届け出られる場合は代理人の印鑑と本人からの委任状が必要です。



### 2 証明書を申請するときは

住民票の写し ●個人と世帯全員の2種類あります ●世帯主・続柄・本籍の表示があるものと、一部省略するものがあります。使い道により異なりますのでご確認ください。例えば、運転免許証などの手続きでは本籍の表示が必要です。  
戸籍謄本・抄本 ●謄本(全部事項証明)と抄本(個人事項証明)があります ●本籍のある市区町村に直接申請します。どこに本籍があり、誰が筆頭者かを確かめておいてください。郵送でも申請することができます。  
印鑑登録証明書 印鑑登録証(カード)を持参してください。カードを提示すれば代理人でも交付できます。

届け出・申請 ①②は住民課、勇払・のぞみ出張所 ※②の住民票の写し、戸籍謄本・抄本、印鑑証明の発行は、豊川・住吉・沼ノ端(各コミセン内)

### 3 住基カードをつくるときは

写真付きと写真なしの2種類があり、写真付きの住基カードは身分証明書として活用できます(一部を除く)。  
申請時に必要なもの ●本人確認書類(運転免許証、パスポートなど) ●官公署発行の本人の顔写真が貼ってあるもの。顔写真のない健康保険証、年金証書などは複数必要な場合があります。 ●写真付きカードを希望する場合は写真(3.5cm×4.5cm、6カ月以内に撮影され、正面無帽、無背景のもの) ●希望者は申請書、住基カード、本人確認ができる写真付きの公的書類(運転免許証など)を提出

●本人確認後、申請者自身が窓口で設置している鍵ペア生成装置で暗証番号を入力し住基カードに記録 ●住基カード交付時に4

### 4 公的個人認証サービス(電子証明書)の発行

電子証明書は、e-Tax(国税電子申告)などインターネットでの電子申請・届け出サービスに利用できます。証明書の情報は、住基カードに格納(記録)されます。  
発行手順 ①希望者は申請書、住基カード、本人確認ができる写真付きの公的書類(運転免許証など)を提出  
②本人確認後、申請者自身が窓口で設置している鍵ペア生成装置で暗証番号を入力し住基カードに記録  
③住基カ

### 平日の日中に来られない方へ

●本人または同一世帯の方の住民票の写し、印鑑登録証明書の申請は電話でも受け付けます。16時30分までに申し込むと、17時15分から21時まで庁舎東側の夜間休日受付窓口で受け取りができます。休日に交付を希望する場合は、直前の開庁日の16時30分までに電話で申し込み、休日の8時45分から21時までに受け取ってください(受け取りには本人確認書類が必要です)。  
なお、印鑑登録証明書は申し込み時に登録番号を確認してください。受け取りの際は印鑑登録証(カード)を持参してください。  
●駅前・住吉・豊川・沼ノ端の各証明取扱所では、土・日曜業務を行っています(一部発行のできない証明もあります)のでご注意ください。

## 窓口での受付時間を延長します

【詳細】 行政監理室 ☎32-6169

窓口の混雑緩和と仕事などで日中窓口に来られない方のため、住所変更などの諸手続きができるように、各課窓口の受付時間を延長します

実施期間	3月30日(月)～4月3日(金)
延長時間	18時30分まで

延長する窓口と主な内容 内容によっては当日対応できない場合があります。詳細は各課へお問い合わせください

住民課	☎32-6294 (1階2～7番窓口) 戸籍、住所変更の届出、証明発行に関すること
国保課	☎32-6418 (1階1、10～12番窓口) 国保の加入・喪失、高額療養費、国民年金に関すること

### 5 印鑑登録を申請するときは

●本人が窓口に来られる場合 ●1種類でよい本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)写真、割り印のある官公署発行の各種免許証・許可証 ●2種類必要な本人確認書類(健康保険証、公的年金手帳、公的年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証、生年月日が記載された写真が貼ってあり、割り印のある学生証・会員証・社員証など) ●本人確認書類を持参できない方 ●申請後に本人確認のために文書(回答書)を郵送します。この回答書を窓口に出します。この場合、登録には日数がかかります

●本市で印鑑登録をしている方を保証人として登録できます。この場合、保証人の署名と登録印の押印が必要です ●本人が窓口に来られない場合 ●代理人が、委任状(本人が窓口に来られない理由を明記したもの)、登録する印鑑、代理人の印鑑および本人確認書類を持参し申請。申請後、本人あてに印鑑登録の意思確認の文書を送付します。この文書と登録する印鑑、代理人の印鑑および本人確認書類を窓口に出してください。登録には日数がかかります。 ※委任状は住民課、勇払・のぞみ出張所、各証明取扱所にあります

登録できる方 15歳以上の方(成年被後見人を除く) ●住民課、勇払・のぞみ出張所 ●登録手数料 300円

## CCSを知ろう! Carbon dioxide Capture and Storage

【詳細】 企業立地課 ☎32-6438

『CCS』とは、地球温暖化の原因の一つである二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を大気放散する前に回収し、地下深くの地層へと運び、安定的に貯留する技術です。現在、国家プロジェクトとして苫小牧沖で進められている「CCS実証試験」についてご紹介します

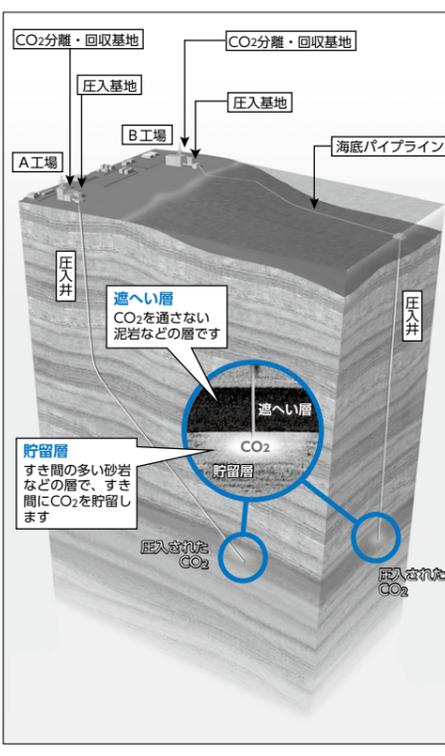
どうして苫小牧市で試験が行われているの? ●CO<sub>2</sub>排出源となる大規模な工場が存在する ●長期間、安全にCO<sub>2</sub>を貯留できる地層(貯留層)が存在するなどの理由により、全国115カ所の候補地から苫小牧市が実証試験地として選定されました

試験ではどんなことをしているの? 2012年から9年間にわたり、貯留層までの井戸掘削や地上設備の計画と建設、CO<sub>2</sub>圧入、モニタリングなどが行われます。現在は、CO<sub>2</sub>を分離回収するための設備やCO<sub>2</sub>を圧入するため井戸の掘削工事が行われています



▲掘削作業現場の様子(真砂町)

### 一般的なCCS概念図



## 講演会でCCSをもっと知ろう!

CCS講演会「地球温暖化とCCS」

とき 3月14日(土) 13時～ 定員 300人  
ところ グランドホテルニュー王子  
申し込みなどの詳細は 企業立地課 ☎32-6438 まで

# 第18回統一地方選挙のお知らせ

## 北海道知事と北海道議会議員選挙の投票日 4月12日(日)

## 苫小牧市議会議員選挙の投票日 4月26日(日)

お問い合わせ  
選挙管理委員会事務局  
☎32-6764

### 本市で投票できる方

◆**知事選挙**  
平成7年4月13日以前に生まれた方で、平成26年12月25日以前に本市に転入の届出をし引き続き3カ月以上お住まいの方

◆**道議会議員選挙**  
平成7年4月13日以前に生まれた方で、平成27年1月2日以前に本市に転入の届出をし引き続き3カ月以上お住まいの方

◆**市議会議員選挙**  
平成7年4月27日以前に生まれた方で、平成27年1月18日以前に本市に転入の届出をし引き続き3カ月以上お住まいの方

※次の方は投票できませんのでご注意ください  
●**知事・道議会議員選挙** 4月12日の投票日までに、道外へ転出した方  
●**市議会議員選挙** 4月26日の投票日までに、他市町村へ転出した方

### 投票所入場券

●投票所入場券(はがき)は、次のとおり届くよう住民票の住所宛に郵送します  
**知事・道議会議員選挙** 3月26日頃  
**市議会議員選挙** 4月19日頃  
●投票所入場券(はがき)は、世帯単位の二人連記式で、三人目からは別のはがきです。三つ折りはがきを表・裏両面か

※知事・道議選挙のいずれも、投票日前日までに道外に転出した方は投票できません  
**市議選挙**  
投票日前日までに、市外に転出した方は投票できません

◆**郵便等投票制度**  
身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳または介護保険被保険者証の交付を受けており、その障害の程度が次に該当する方は、郵便等投票制度を利用できます

郵便等投票証明書の申請 投票用紙の請求にあたっては、事前に「郵便等投票証明書」の申請が必要です。詳しくは選挙管理委員会へお問い合わせください  
**投票用紙の請求手続** 前記証明書を添えて4月8日(水)までに選挙管理委員会に投票用紙と投票用封筒を請求してください

◆**郵便等投票が利用できる方**  
●両下肢、体幹、移動機能の障害  
●戦傷病者手帳(移動機能障害を除く)  
●心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害

●身体障害者手帳 1級・2級  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●肝臓の障害  
●身体障害者手帳 1級・2級・3級  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症

●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症

●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2・第3項症

ら開き、中央と右側がそれぞれの入場券です。それぞれ切り離し、投票日に持参してください。投票所と受付を必ず確認してください

●投票所入場券の届いていない方、または紛失された方は、選挙管理委員会にご連絡ください

### 投票日当日に投票できない方は期日前投票(不在者投票)を

次のような理由で、投票日に投票所へ行くことができない見込みの方は、期日前投票(不在者投票)ができます。なお、期日前投票(不在者投票)については宣誓書の記載が必要です。投票所入場券裏面の宣誓書に記入のうえ、持参いただく手続きが早く済みます

●仕事や学業、地域の行事、冠婚葬祭などがあるとき

●用事や事故のため他市町村や他の投票区に外出・旅行・滞在しているとき

●病気やケガ・出産・体の障害などで歩行が困難なとき

●不在者投票施設の指定を受けた病院や老人ホームなどに入院や入所しているときは、そこで不在者投票ができます

●持参するもの 投票所入場券

投票所入場券の届いていない方または紛失された方は、本人確認できるもの(免許証・健康保険証など)をお持ちください

●投票日までに、道内で転出・転入の届出をした方

◆**知事・道議選挙**  
道内の他の市町村へ転出した方  
苫小牧市の選挙人名簿に登録されている方が、道内の他市町村に転出した場合、次のいずれかの方法で投票できます

●苫小牧市に戻って、投票日当日の投票または期日前投票をする

●転出先の市町村で、不在者投票をする

●道内の他の市町村から転入した方  
道内の他市町村の選挙人名簿に登録されている方が、苫小牧市に転入した場合、次のいずれかの方法で投票できます

●前住所地に戻って、投票日当日の投票または期日前投票をする

●苫小牧市で不在者投票をする

※転出・転入いずれの場合も、市区町村長が発行する「引き続き北海道の区域内に住所を有する旨の証明書」が必要になります

※知事・道議の選挙権は、道内での転出回数1回の場合に限られ、道内であっても2回以上転出した場合は投票できません

### 選挙管理委員会事務局からのお知らせ

●要介護状態区分  
要介護5

また、郵便等投票制度をご利用できる方で、その障害の程度が次のいずれかに該当する方は代理記載制度をご利用できます

◆**代理記載制度が利用できる方**(前記の郵便等投票ができる方に限る)

●上肢、視覚の障害  
●身体障害者手帳 1級  
●戦傷病者手帳 特別・第1・第2項症

●選挙の投票立会人を募集します  
①北海道知事および北海道議会議員選挙の投票立会人  
●立会日時 4月12日(日) 7時～20時  
●申込締切 3月10日(火)  
②苫小牧市議会議員選挙の投票立会人  
●立会日時 4月26日(日) 7時～20時  
●申込締切 3月24日(火)

●申込締切 3月24日(火)  
●申込締切 3月24日(火)  
●申込締切 3月24日(火)  
●申込締切 3月24日(火)

### 3月21日(土) 春の彼岸 墓参バスを運行

詳細 道南バス(株)苫小牧営業所 ☎55-7125 市環境生活課 ☎32-6333

停留所名	1	2	3	4	5	6	7	8	9
バスターミナル	8:40	9:20	9:40	10:20	11:00	12:00	12:40	13:00	第二霊園入口始発
表町五丁目	8:42	9:22	9:42	10:22	11:02	12:02	12:42	13:02	
王子総合病院前	8:43	9:23	9:43	10:23	11:03	12:03	12:43	13:03	
緑跨線橋	8:44	9:24	9:44	10:24	11:04	12:04	12:44	13:04	
緑町郵便局前	8:46	9:26	9:46	10:26	11:06	12:06	12:46	13:06	
支笏湖通	8:47	9:27	9:47	10:27	11:07	12:07	12:47	13:07	
公園前	8:48	9:28	9:48	10:28	11:08	12:08	12:48	13:08	
高丘霊園前	8:49	9:29	9:49	10:29	11:09	12:09	12:49	13:09	
第二霊園入口	8:52	9:32	9:52	10:32	11:12	12:12	12:52	13:12	
第二霊園中央東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	
第二霊園東	8:53	9:33	9:53	10:33	11:13	12:13	12:53	13:13	
第二霊園西	8:54	9:34	9:54	10:34	11:14	12:14	12:54	13:14	
第二霊園中央	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	
第二霊園管理棟前	8:56	9:40	10:00	10:40	11:20	12:20	13:00	13:20	
高丘霊園前		9:44	10:04	10:44	11:24	12:24	13:04	13:24	
公園前		9:45	10:05	10:45	11:25	12:25	13:05	13:25	
支笏湖通		9:46	10:06	10:46	11:26	12:26	13:06	13:26	
緑町郵便局前		9:47	10:07	10:47	11:27	12:27	13:07	13:27	
緑跨線橋		9:49	10:09	10:49	11:29	12:29	13:09	13:29	
王子総合病院前		9:50	10:10	10:50	11:30	12:30	13:10	13:30	
表町五丁目		9:51	10:11	10:51	11:31	12:31	13:11	13:31	
苫小牧駅前		9:56	10:16	10:56	11:36	12:36	13:16	13:36	

※バスターミナルは2番ホーム12番乗り場

料金	大人	子ども
高丘霊園前まで	230円	120円
第二霊園管理棟前まで	280円	140円

●各種定期券および昼間カードは使用できません。無料乗車証、高齢者優待乗車証(100円がかります)、高齢者フリーパスは利用できません ●ワンコインバス適用のため、小学生=50円 中学生=100円です

～第二霊園内の停留所は6カ所ありますので、ぜひご利用ください～  
※当日は交通渋滞解消のため高丘第二霊園内を一部一方通行とします。係員の指示に従い混雑解消にご協力ください

①8時15分～14時15分 ②14時15分～20時15分 ③8時45分～17時15分  
場所 選挙管理委員会事務局、指定する期日前投票所(市役所、のぞみ・沼ノ端コミセン、勇払出張所)  
時給 830円(交通費別途)

募集人数 30人程度(採用予定人数に達し次第受付終了)  
申し込み 選挙管理委員会事務局で配布の任用申込書(HPでダウンロード可)を直接

選挙の種類	期日前投票および不在者投票のできる期間	
	市役所 2階談話室 8時30分～20時	のぞみ・沼ノ端コミセン、勇払出張所 9時～17時
北海道知事選挙	3月27日(金)～4月11日(土)	4月4日(土)～4月11日(土)
北海道議会議員選挙	4月4日(土)～4月11日(土)	4月4日(土)～4月11日(土)
苫小牧市議会議員選挙	4月20日(月)～4月25日(土)	4月20日(月)～4月25日(土)

### 知事・道議選挙の選挙人名簿を縦覧します

知事選挙 3月26日(木) 8時30分～17時  
道議選挙 4月3日(金) 8時30分～17時  
場所 選挙管理委員会事務局(市役所7階)

※休日当番病・医院、献血は日程が変更になる場合があります

### 3月の休日当番病・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	合田内科小児科医院	33-9208
	外科	山下医院	72-8828
	歯科	あおば歯科	74-8888
8日(日)	内科	苫都病院	34-2135
	外科	同樹会苫小牧病院	36-1221
	歯科	清水歯科医院	32-2398
15日(日)	内科	川口小児科医院	73-0500
	外科	苫小牧日翔病院	72-7000
	歯科	すずらんファミリー歯科	74-1018
21日(土)	内科	勤医協苫小牧病院	72-3151
	外科	みらい整形外科クリニック	53-7100
	歯科	関歯科医院	32-6400
22日(日)	内科	苫小牧澄川病院	67-3111
	外科	苫小牧消化器外科	51-6655
	歯科	袖井歯科医院	74-6800
29日(日)	内科	稲岡内科小児科	72-5141
	外科	わだ脳神経外科クリニック	37-3711
	歯科	明野歯科医院	57-2654

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・年末年始	午前9時~翌朝7時

### すこやかさん こんにちは!



さらちゃん(1歳5カ月)

子育て支援センターにて

お話を  
すき!

### ●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)、23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3階 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、パスポートを持参し、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	3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	3日(火)、17日(火)	13時~30分程度 対象=18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	3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
H I V 抗体検査	3日(火)、4日(水)、17日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

### わが家の健康カレンダーを配付します

詳細:健康支援課 ☎32-6407

4月上旬に、健康支援課の事業日程や、各種検診・予防接種について掲載した平成27年度「わが家の健康カレンダー」を全戸に配布します。健康づくりや子育てに関する情報もありますので、ぜひご活用ください

### 「成人用肺炎球菌ワクチン」の締め切りが迫っています

詳細:健康支援課 ☎32-6407

成人用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種の平成26年度対象者は以下の方です。3月31日(火)までに、市内各実施医療機関で接種してください  
 対象 平成27年3月31日時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方と101歳以上の方すべて ※過去に成人用肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外  
 費用 2,500円

### 血液サラサラ生活習慣病予防教室

詳細:健康支援課 ☎32-6410

●3月17日(火)=病気になる体のメカニズムと手ばかりを使った栄養バランスについての講話、血管年齢測定 ●3月24日(火)=栄養バランスレシピを用いた調理実習 計2回 いずれも10時~12時 ※両日とも未就学児の託児あり(定員5人)

ところ	対象	定員	申込方法
教育・福祉センター	30~69歳の方	20人 申し込み順	3月2日(月)~13日(金) 8時45分~17時15分(土・日曜日を除く) 直接または電話、HPで

### 3月の献血

日	時間	場所	日	時間	場所
2日(月)	10:00~13:00	マックスパリュ新花園店	25日(水)	10:00~11:30	ホワイトパークサンシャイン
	14:40~16:00	苫小牧港開発フェリーターミナル		13:00~16:00	同樹会苫小牧病院
5日(木)	14:30~16:00	旭新運輸(株)	27日(金)	10:00~13:00	苫小牧栗林運輸(株)
9日(月)	10:00~11:45	ホクレンショップ沼ノ端店		14:30~16:00	苫小牧東病院
	13:30~16:00	王子総合病院	30日(月)	10:00~11:30	日産サービスセンター-北海道支社
13日(金)	10:00~12:30	マックスパリュ澄川町店		12:00~13:00	苫小牧中央青果(株)
	13:45~16:00		4/2日(木)	10:00~11:45	イオンモール苫小牧
16日(月)	10:00~11:45	イオンモール苫小牧		13:00~16:00	
	13:00~16:00		3日(火)	10:00~13:00	フードDオアシス
17日(火)	10:00~11:45	MEGAドン・キホーテ苫小牧店		14:15~16:00	
	13:00~16:00				

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

### ●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
血管年齢もわかる健康相談	27日(金) 13時30分~15時		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~	高齢者福祉センター	阿部内科医院院長による「逆流性食道炎」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	
40歳からの栄養相談	19日(水) 9時15分~11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)	前日までに健康支援課へ(申し込み順)

### ●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(水) 9時30分~11時30分	27年1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」	16日(月)、20日(金) いずれも14時15分~16時	26年8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	16日=赤ちゃんと遊ぶ、発達を考える、母親交流会 20日=離乳食の進め方、歯を守る	
赤ちゃん教室「12か月児」	19日(水) 9時30分~11時	26年3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	10日(火) ①9時30分~10時45分	25年8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
	11日(水) ②13時~14時30分 ③9時30分~10時45分			
「3歳児」健康診査	11日(水) 13時~14時30分	24年2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)		
	12日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分			

### ●がん検診

詳細:健康支援課 ☎32-6407・32-6410

3月は保健センター移転準備のため、がん検診は実施しません。市内医療機関でのがん検診は実施していますので、下表の年齢に該当する方で、平成26年度中に未受診の方は、受診してください。

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん	
対 象	26年4月1日から27年3月31日までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)						
	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方
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(けいび)細胞診検査	体部細胞診検査	
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(印鑑と身分を証明するものを持参し健康支援課、勇払・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						

### ●保健センターの健康教室・健康相談など 会場・詳細:保健センター ☎35-0001

名 称	日 時	定員	内 容	持ち物	その他
運 動 教 室	①4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月) ②4月8日(水)、15日(水)、22日(水) いずれも10時~11時	各15名	①「転ばぬ先のらくらく体操」運動習慣のない方や軽い運動から始めたい方にお勧め ②「燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ!」少し運動に慣れた方や軽く汗をかきたい方にお勧め	運動靴 タオル 飲み物	3日前までに申し込み
	①4月2日(日) ②4月9日(日) ③4月16日(日) ④4月23日(日) いずれも10時~11時		各10名	①「カラダにやさしい夜ごはん」夜遅い食事の上手な食べ方 ②「その塩お控えなすって!!」減塩しながら美味しく食べる ③「甘い誘惑に気をつけて!!」飲み物の糖分量を知ろう ④「良質な油で脳イキキ!!」実は知らない油の効能	
健 康 相 談	4月6日(月) 9時30分~11時	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定	なし	直接会場へ
総合健康診断(短期人間ドック)	3月9日までの月~金曜日 8時から受付	なし	医療コンピューターによる検査 料金 22,355円(本市国保加入者は20,735円)		事前予約必要

告 白

暮らし

住民課の窓口業務が電子番号案内表示による受付申請に変わります

3月中旬より、受付窓口の混雑解消と、より利用しやすい窓口を目指すため、住民課窓口にて電子番号案内表示システムが4月からの本稼働を前に試験導入されます。これに伴い、受付窓口での受付申請・交付方法が変更となります。詳しい内容は住民課HPをご覧ください

住民投票制度行政素案(改訂版)について意見を募集します

3月31日(火)までに市民自治推進課(HPからダウンロード可)、市民情報コーナー(市役所2階)、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンター、COCCOTOMAで配布の申込用紙を直接またはメール、郵送(消印有効)、ファクスで ※詳しくはHPをご覧ください

市民自治推進課 32-6156 34-7110 siminjiti@city.toma.komai.hokkaido.jp

軽自動車税の税率改正について

広報とまこまい1月号で、平成26年度税制改正に伴う軽自動車税の税率改正についてお知らせしましたが、1月14日付けで閣議決定された平成27年度税制改正の大綱において、原動機付自転車等の税率引き上げを1年間延期するなどの方針が示されました。これにより、税率改正の

子ども予防接種週間のお知らせ

3月1日(日)~7日(土)は子ども予防接種週間です。予防接種の受け忘れがないか確認し、病気を未然に防ぎましょう

予防接種名・接種回数・対象 下表のとおり(料金は全て無料)

Table with 2 columns: 予防接種名・対象 and 接種回数. Includes rows for BCG, 四種混合, ジフテリア・破傷風2期, 不活化ポリオ, 三種混合, 麻疹・風しん, ヒブ, 小児用肺炎球菌, 水痘.

軽自動車を所有する方の転出・転入について

軽自動車などを所有している方が転出・転入し、車の置き場所(定置場)が変わったときは届け出が必要です。変更の届け出をしていないと、車検を受けるときに必要な軽自動車税納税証明書が届かないことがありますので、早めの手続きをお願いします

確定申告はお早めに!

平成26年分の所得税および復興特別所得税の確定申告の提出期限は3月16日(月)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出期限は3月31日(火)です。期限間近になると確定申告会場は混

国外財産調書制度について

平成26年12月31日において、価額の合計額が5千万円を超える国外財産を有する方は、その国外財産の種類、数量および価額等を記載した「国外財産調書」を3月16日(月)までに、住所地などの所轄税務署へ提出しなければなりません。詳細は、国税庁HP (http://www.nta.go.jp) で

国民年金からのお知らせ

学生納付特例申請はお済みですか 20歳以上の学生で納付が困難な方に、保険料の納付を猶予する特例制度があります。申請日の2年1ヵ月前の月分まで申請できます。申請が遅れると、万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、すみやかに国保課または勇払のぞみ出張所へ申請してください

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険への届け出をお忘れなく

Table with 2 columns: こんなとき and 届け出に必要な物. Rows include 職場の健康保険をやめたとき, 転入したとき, 国保加入者が転出や転居したとき, 国保加入者が職場の健康保険に加入したとき, 国保加入者が進学などで転出するとき.

国保税の支払いが困難になったら、早めの相談を

事情によって国保税の支払いが困難になったときも、いろいろな対策が考えられます。そのまま放っておいて、国保税の未納が積み重なり、納税相談にも応じないなどの世帯には、やむを得ず、財産の差し押さえや、保険返還を求めらるこ

選挙人名簿を縦覧します

3月1日現在で新たに選挙人名簿に登録された方の氏名、住所、生年月日を記載したもの

在外選挙人名簿

3月1日現在で新たに在外選挙人名簿に登録された方の氏名、經由領事官の名称、最終住所、生年月日を記載したもの

道路維持課からのお知らせ

放置自転車を回収します

苦小牧駅北口、青葉駅北・南、糸井駅北、錦岡駅、沼ノ端駅北口・南口、植苗駅の自転車駐輪場に長期間放置したままの自転車を調査し回収します。3月中旬に放置自転車を調査し回収します。3月中旬に放置自転車に対し調査票を30日間付け、その後も放置されている自転車は、市の指定した場所に移動し、3ヵ月間保管したあと処分しますので、自転車を置いたままの方は至急引き取ってください ※駐輪場を利用する際は、次のことを守りましょう ●長期間にわたり置かない ●順序良く倒れないように置く ●自転車以外の物は置かない

広告

広告

暮らし

市政レポーター(とまレポ)を募集します

18歳以上で市内在住の方 ※高校生、地方公共団体の議会議員、公務員、2期以上の市政レポーター経験者を除く

申込書配布市市民自治推進課 (HPからダウンロード可)、勇払のぞみ出張所、各コミセン、植苗ファミリーセンター

駅前バスターミナル待合所、トイレを閉鎖します

施設の老朽化により苦小牧駅前バスターミナル待合所、トイレを3月31日(火)で閉鎖します

苦小牧浴場組合活性化事業

①かんきつ湯 3月1日(日) ②親子ふれあいデー 毎週土曜日 ③道民家庭の日 毎月第3日曜日

まちなか交流館について

まちなか交流館の開館時間が次のとおり変更となっています 開館時間 12時～18時

市内で振り込め詐欺被害が発生しています

電話でお金の話がでたら「詐欺」の可能性がります。あせらず相談しましょう

3月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場 and とき 申し込み・詳細. Lists various consultation services like 総務省行政相談所, 一日こども相談, etc.

樽前予約運行型バス(樽前ハッピー号) 乗継運賃割引制度の廃止について

市内バス路線と樽前予約運行型バス間の乗継運賃割引制度は、運行当初からの予定の3月31日(火)をもって廃止します

気象台からの「防災メモ」 緊急地震速報

気象庁が発表する「緊急地震速報」は、震源に近い観測点で地震を検知し、直ちに震源や地震の規模、震度を推定し、

市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

平成27・28年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせんを希望する業者は資格審査の申請をしてください

公園グラウンドなどの利用の受け付けと抽選会のお知らせ

一般申し込み 対象：一般大人・少年野球、サッカーチーム、大人女子ソフトチームなど4月から9月までは利用日前月に抽選をします

Table with 3 columns: No, 公園名, 住所. Lists 31 parks and their locations.

スポーツ少年団などの通常利用申し込み

事前に町内会と協議し日程を定め、利用月の前々月末までに1カ月単位(最大3カ月)で申し込みをしてください

注意事項

●貸し出し回数は1回の受け付けで1人につき月3回以内で1回3時間以内 ●電話での受付不可 ●川沿公園は体育館利用に伴うグラウンド利用は事前に町内会協議が必要

広告

広告

福祉

福祉のまちづくり条例に基づく「適合証」交付施設が増えました

多くの人が利用する公共的施設を、高齢者、障がい者などが円滑に利用できるように苦小牧市福祉のまちづくり条例を定め、整備基準に適合した施設に「適合証」を交付しています(基礎的基準)。さらに、より高齢者や障がい者の方が自由に移動できるバリアフリー化が図られている施設には誘導的基準を交付しています



平成26年10月に「新ときわスケートセンター」、「COCO TOMA」が新たに基礎的基準の適合施設となりました  
平成14年6月の条例施行以降に「適合証」を交付された施設については、「苦小牧市福祉のまちづくり条例 適合証マップ」として、HPで確認することができます

苦小牧市社会福祉表彰

平成26年度の社会福祉表彰式が2月6日(金)に行われました。今年度の表彰は福祉のまちづくり、社会福祉推進功労者で、1団体、3人の皆さんです。

福祉のまちづくり表彰



王子総合病院ボランティアわかくさ会  
平成16年4月の結成以来、来院者の施設案内や来院・入院の事務手続きの手伝い、車椅子の介助、ベビーシッターなどのボランティア活動をしており、医療を施す側と受ける側の橋渡し役として活躍。

社会福祉推進功労者表彰

表彰者の写真とプロフィール: 岡田 玲子さん、重本 清さん、松村 順子さん

発達に不安のある子どものかわりに関する学習会  
登別市児童デイサービスセンターのぞみ園の河内哲也園長による学習会を開催し

バリアフリーのまちづくりを推進しています  
福祉のまちづくり推進計画に基づき、26年度は、中央図書館・美術博物館の女子トイレ1組、住吉コミセンの女子トイレ2組、リサイクルプラザ苦小牧の男子・女子トイレ1組ずつのトイレをバリアフリー化しています。

児童扶養手当と公的年金給付等との併給制限見直しについて  
児童扶養手当法が改正され、平成26年12月1日以降は、公的年金給付等の額が児童扶養手当の額よりも低い場合には、その差額分の手当が支給できるようになります。

介護支援いきいきポイント登録研修会  
介護支援いきいきポイント事業の制度やボランティア活動の際の留意点を説明

3月の自動車免許講習スケジュール表

交通安全センター  
苦小牧警察署 35-0110

今月の納期・夜間納税相談

納期表: 国税、市税、夜間納税相談

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付をご利用ください。

まだ水道管凍結にご注意  
水道管の凍結シーズンも終わりますが、冷え込む日もありますので、油断せず水抜きを心がけましょう。

水道修理の申し込み  
平成26年12月発行の水だよりに『一般家庭の水道修理を行う事業者名簿(保存版)』を掲載しています。



あけの保育園子育てルーム  
園児交流会  
2歳児クラスの子どもたちと遊ぶ

広告

広告

福祉

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

親子で雪遊びを楽しむ
日 3月11日(水) 14時～15時30分
対 2歳～就学前の子どもと保護者 ※天候により変更の可能性あり
定 10組 申し込み順
所 沼ノ端おひさま保育園 子育てルーム 回(55)0705

消費生活講演会「ジエネリック医薬品について」

日 3月21日(土) 13時30分～15時30分
所 市民活動センター
講 師 北海道薬剤師会 苦小牧支部 木村春樹氏 定 40人 申し込み順
申 消費者センター 回(33)6510
詳 苦小牧消費者協会 回(33)9398
市 安全安心生活課 回(32)6306

まちづくりネットワーク「つながる はなやぐ地域Sワ(輪・話・和)」を開催

地域で和太鼓や獅子舞などで活躍する方々を招き、市長と一緒にまちづくりについて意見交換をする
日 3月21日(土) 13時30分～15時30分
所 COCOTOMA 直接会場へ
詳 市民自治推進課 回(32)6152

COCOTOMAからのお知らせ

子育てママ勉強会「受験のプロトランスクール講師による勉強セミナー」
子どもの学習について一緒に考えていきます
日 3月10日(火) 10時～12時
対 子育て中の母親 ※子ども同伴可
定 20人 申し込み順
簡 単 家 庭 料 理 教 室
日 3月26日(木) 10時～12時
対 16歳以上 定 千円
持 エ プ ロ ン 、 三 角 き ん 、 布 き ん
申 前 日 まで に
ワンポイント住宅セミナー
日 3月29日(日) 13時30分～14時30分
対 リ フ ォ ー ム ・ リ ノ ベ ー シ ョ ン を お 考 え の 方
定 20人 申し込み順
所 詳 COCOTOMA 回(33)1534

苦小牧の自然写真展

市内で撮影された自然景観・野生鳥獣・植物・昆虫などの応募写真を展示します
日 3月4日(水)～26日(木) いずれも9時～17時(月曜日を除く)
所 詳 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 回(58)2231

ウトナイ湖・春の渡り鳥ウォッチング

ハクチョウ類などの水鳥や、オジロワシやオオワシなどを観察
日 3月22日(日) 13時～15時
定 20人 申し込み順 ※小学生以下は保護者同伴

リサイクルプラザ苦小牧

古本を未修理(未清掃)収納ケースと交換しませんか
日 3月1日(日)～31日(火)(月曜日、祝日を除く) いずれも9時30分～17時
※交換できる収納ケースなどは1人1個。青少年の健全な育成を阻害するもの、破損や汚れのあるもの、週刊誌などの雑誌やパンフレット、辞典類などは対象外

自転車展示販売会

自転車20台の展示販売をします
日 3月6日(金)～15日(日)(3月9日(月)を除く)に会場の申込用紙で ※3月18日(水)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
楽 しく 手 作 り ! 無 添 加 石 け ん
ペ ッ ト ボ ト ル を 利 用 し て 、 食 用 油 か ら 石 け ん を 作 る
日 3月14日(土) 10時～11時
対 小学4年生以上
定 10人 申し込み順
持 エ プ ロ ン 、 マ ス ク 、 ペ ッ ト ボ ト ル ( 3 0 0 ～ 5 0 0 m l 程 度 、 ふ た 付 き )
申 前 日 まで に 電 話 ま た は 直 接
わ り ば し で か わ い い 壁 飾 り を 作 ろ う !
日 3月15日(日) 13時～15時
対 小学生以上 ※低学年は保護者同伴
定 10人 申し込み順 持 おしぼり
申 前 日 まで に 電 話 ま た は 直 接
所 詳 リ サ イ ク ル プ ラ ザ 苦 小 牧 回 ( 5 5 ) 2 9 7 0

護者同伴
持 飲 み 物 、 防 寒 具 、 雨 具 、 あ れ ば 双 眼 鏡 ( 貸 し 出 し 可 )
所 詳 3月1日(日)～ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 回(58)2231

初級簿記講座

日 4月3日(金) 毎週月・水・金曜日 いずれも18時～20時 全25回
所 詳 苦小牧経済センター(表町)
対 簿記を初歩から学びたい方 定 2万円
定 40人 申し込み順 持 電卓
申 市 商 業 観 光 課 、 苦 小 牧 商 工 会 議 所 ( H P か ら ダ ウ ン ロ ード 可 ) で 配 布 の 申 込 用 紙 を 3 月 2 0 日 ( 金 ) ま で に 直 接 ま た は 郵 送 ( 必 着 ) 、 フ ァ ク ス で 〒 0 5 3 - 0 0 2 2 表 町 1 丁 目 1 番 1 3 号 苦 小 牧 商 工 会 議 所
詳 苦 小 牧 商 工 会 議 所 回 ( 3 3 ) 5 4 5 4
回 ( 3 2 ) 6 0 5 8 市 商 業 観 光 課 回 ( 3 2 ) 6 4 4 7

苦小牧地域産学官金連携セミナー

中小企業の技術連携による海底探査船「江戸っ子1号プロジェクト」についての講演
日 3月18日(水) 13時30分～15時30分
所 詳 苦小牧経済センター(車の場合は市役所駐車場も利用できます)
講 師 (株)浜野製作所 浜野慶一氏 定 50人 申し込み順
申 苦 小 牧 商 工 会 議 所 に 前 日 まで に 電 話 で 回 ( 3 3 ) 5 4 5 4
詳 市 工 業 労 政 課 回 ( 3 2 ) 6 4 3 6
普 通 救 命 講 習 会 I
日 3月25日(水) 13時30分～16時30分

長生大学の新生を募集します

生涯学習として、知識や教養を広めてみませんか
対 60歳以上の方 申 各 会 場 で 配 布 の 募 集 要 項 で 、 受 付 日 に 直 接

Table with columns: 受付日, 大学名, 受付会場, 受付時間, 募集予定人数. Rows include 2日(月) 錦岡長生大学, 3日(火) 東長生大学, 4日(水) 中央長生大学, 5日(木) 北長生大学, 6日(金) 沼ノ端長生大学.

アイヌ料理講習会

乾燥させた南瓜など、素材の味を生かした調理方法で試食する
日 3月21日(土) 10時～13時
所 生活館(矢代町)
定 500円 当日納入
持 エ プ ロ ン 、 三 角 き ん
申 詳 3月2日(月)～16日(月)に電話で 社会福祉課 回(32)6354 生活館 回

移動図書館車とまチョップ図書館号
図書館に来られない方のため、とまチョップ号は市内22カ所のステーションを巡回しています。ぜひご利用ください。
日程表は、中央図書館で配布しています。(HPでもダウンロード可)
詳細 中央図書館 回35-0511

広告

広告

催し・講座

科学センター

■サイ・エン・スーといっしょ  
かみひこうきをつくるう

回 3月18日(水) 10時〜15時  
回 小学2年生以下の子どもと保護者 直接会場へ

■星空観望会

「3月の星空説明と天体望遠鏡による月と木星の観測」

回 3月27日(金) 19時〜20時 ※中学生以下は保護者同伴 直接会場へ  
会場へ



所詳科学センター 回(33)9158

美術博物館

■企画展関連ワークショップ「アイヌ刺繍ワークショップ」  
アイヌ文様の刺繍を楽しく体験します

回 3月7日(土) 10時〜12時 ※小学3年生以下は保護者同伴

回 3月7日(土)、21日(土) いずれも13時30分〜14時  
回 小学3年生以上 ※一般の方は観覧券が必要 回電話で

定 30人 申し込み順  
■企画展ギャラリートーク  
当館学芸員による展示解説会  
回 3月7日(土)、21日(土) いずれも13時30分〜14時  
回 小学3年生以上 ※一般の方は観覧券が必要 回電話で

紙芝居おじさん

回 3月14日(土) 14時〜14時30分  
回 「ぬすびととこひつじ」「あかんばばあさん」

定 40名 直接会場へ  
■雑誌リサイクル市  
図書館で不用になった雑誌を1人10冊まで無料で差しあげます  
回 3月21日(土) 14時〜14時30分  
回 持ち帰り用のバッグ

■ストーリーテリング おはなしの時間  
回 3月21日(土) 14時〜14時30分  
回 「ひなどりとねこ」  
定 40名 直接会場へ

所詳中央図書館 回(35)0511 ※紙芝居おじさんのみサンガーデンで実施

スポーツ

市営野球場使用抽選会

回 4月5日(日) 13時30分  
回 ハイランドスポーツセンター屋内スタンド

使用期間(予定) ●緑ヶ丘野球場 4月18日(土)〜9月23日(水) ●清水野球場 4月18日(土)〜10月12日(月) ●少年野球場 5月2日(土)〜10月25日(日)  
使用料 1時間 千600円(高校生以下800円) ※抽選枠の取れた方は、会場申請書の記入と使用料金の支払が必要です。また、抽選日以降の各球場使用申込は、庭球場で随時受け付けます

回 緑ヶ丘・清水・少年野球場 回(34)3522

3月の主な文化施設・スポーツ施設の利用時間と休館日

施設名	利用時間	休館日
美術博物館 末広町3-9-7 回35-2550	9:30~17:00	毎週月曜日
科学センター 旭町3-1-12 回33-9158	9:30~17:00	毎週月曜日 21日(土)、26日(水)
中央図書館 末広町3-1-15 回35-0511	9:30~20:00	毎週月曜日、27日(金)
総合体育館 末広町3-2-16 回34-7715	9:00~21:00	25日(水) 9:00~17:00 トレーニング室のみ休館
沼ノ端スポーツセンター 北栄町3-2-1 回34-5615	9:00~21:00	20日(金)
日新温水プール 日新町2-2-41 回72-4409	平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~21:00	19日(水)
白鳥アリーナ 若草町2-4-1 回37-7100	9:00~21:00	19日(水)
沼ノ端スケートセンター 北栄町3-2-3 回57-7240	10:00~16:15	5日(水)
ときわスケートセンター ときわ町3-8-5 回67-4461	10:00~16:10	26日(水)
新ときわスケートセンター ときわ町3-8-1 回67-6600	10:00~16:10	12日(水)

企画展関連ワークショップ「アイヌ文様切り絵をつくってみよう」

アイヌ文様の切り絵を作ってみよう

回 3月8日(日) 13時〜15時 ※小学3年生以下は保護者同伴。一般の方は観覧券が必要 回電話で

回 30人 申し込み順  
■サイエンスカフェ@苫小牧「北海道のコハクからわかること」

北海道を拠点に世界で活躍する若手研究者と科学について語り合う

回 3月14日(土) 14時〜16時  
回 中学生以上 定40人 回電話、HPで

■企画展関連ワークショップ「アイヌの遊びをやってみよう」  
セイピラッカ(貝下駄)など子どもたちの遊びを体験します  
回 3月15日(日) 13時〜15時 ※小学3年生以下は保護者同伴。一般の方は観覧券が必要 回電話で

スケートリンクの営業終了と無料開放

市内スケートリンクの営業終了と無料開放については、左表のとおりです

ところ	営業終了日	無料開放日時	電話番号
白鳥アリーナ	3月31日(火)	3月30日(月) 11時45分〜15時	回37-7100
沼ノ端スケートセンター	3月31日(火)	3月31日(火) 10時〜16時	回57-7240
新ときわスケートセンター	3月31日(火)	3月31日(火) 11時〜15時30分	回67-6600
ハイランドスポーツセンター	3月1日(日)	3月1日(日) 10時〜17時	回34-3522

リフレッシュ健康体操

簡単なトレーニングやストレッチ  
回 4月6日〜6月1日(5月4日を除く) 毎週月曜日 計8回 いずれも13時30分〜15時

定 20人 申し込み順  
回 運動靴、タオル、着替え、飲み物  
回 3月4日(水) 川沿公園体育館  
回(74)3300

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況(1月1日〜2月8日)  
・発生件数 57件(前年比10件増)  
・死者 0人(前年比0人)  
・傷者 62人(前年比10人増)

中央図書館

■読み聞かせ「子どもの本の会・にじのはし」  
回 3月1日(日) 15時〜15時30分  
回 「ねんねこさいさい」ほか ●14日(土) 11時〜11時30分 当日発表 ●15日(日) 15時〜15時30分 いろいろおふるはいり隊」ほか ●28日(土) 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

■図書館ミニシアター  
回 3月1日(日) 「世界遺産富士山、水めぐる神秘」 ●8日(日) 「ペネロペ おもしろいこと大好き編」(児童)  
●15日(日) 「若草物語」 ●22日(日) 「ペネロペ 家族といっしょ編」(児童)  
●29日(日) 「ナイトミュージアム」  
定 各70人 直接会場へ

■図書館ボランティア養成講座  
回 3月12日(木) 13時30分〜15時30分  
回 18歳以上 回前日まで

所詳美術博物館 回(35)2550



エゾノバッコヤナギの芽

高さ15メートルほどになる樹木。雄木と雌木があり、それぞれ雄花、雌花が咲きます。雌花は後に穂状になり、タネがつきます。この時期は、すでに茶色の堅い冬芽が割れ、わずかに白い綿毛をのぞかせています。

レンジャーからのひと言

湖の氷が解け、いよいよ水鳥たちの渡りシーズン到来。多くのガン・カモ類、ハクチョウ類でにぎわうウトナイ湖へどうぞお越しください。防寒対策も忘れずに♪

【詳細】ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 回58-2231

「ウトナイ湖通信」 出版は最終号となりますが、毎月発行の「ウトナイ湖通信」はHPから検索、またはQRコードよりご覧いただけます。



日本野鳥の会 中村レンジャー

マガンの群れ

繁殖地のロシアへ向かう途中の3月上旬〜4月上旬に立ち寄るマガンの群れは、10万羽近くになることもあります。夜は湖で休み、日の出には飛び立ち、周辺の田畑で採食し、夕方に再び湖に戻るといって1日を過ごしながら次の中継地を目指します。

写真提供：日本野鳥の会

豊かなウトナイ湖の自然を毎月お届けする

ウトナイ湖通信

出張版



広告

## 編集後記

▶今年も多くの人で賑わったスケートまつり。土曜日は晴れましたが、私の取材した日曜日はあいにくの雨模様。雨男じゃなかったはずですよ……たぶん。(吉)

▶減らしたい体重、下げたいコレステロール。ハスカップブラザのヘルスプロモーション事業を誰よりも心待ちにしているのは、僕なのかもしれません。(大)

▶一人ひとりの行いでは実感がなくても、みんなで行えば大きな結果が得られます。ちから、たくさんのそれがごみ減量とリサイクル！あなたも身近なことから始めてみませんか。(金)

▶鬼のお面をかぶり、元気にセンターの中を駆け回る子どもたち。元気と福をもらって来ました。私もしっかり豆まきしましたよ。(高)

## FB通信

スケートまつりも終わり、春が待ち遠しいですね。何かイベントがないかな～と思ったら、フェイスブックをチェック！

<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 苫小牧市のみぞみ町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/index\\_m.html](http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html)

スマートフォン用QRコード



人口	
1月末の人口と世帯	
総数	174,038人 (対前月比) (26人減)
男性	84,945人
女性	89,093人
世帯数	86,401世帯

とまこまい日記  
Tomakomai happy diary

# みんなの



鬼のお面を作る親子ふれあい遊びが、子育て支援センターで開催されました。親子で協力しながら、色画用紙で作られた鬼の顔に、目や口を貼り付けて完成！同じ材料を使っているけど、どれも表情の違う可愛いお面が出来ました。



1月23日(金)

おには〜そと！  
ふくは〜うち！



2月6日(金)

世界にひとつだけ  
手作りお雛さま  
木目込みひな人形講座が女性センターで開催されました。木目込みは、木の胴体に彫った筋に布を埋め込んで、人形に丁寧に着物を着せていく技術です。参加者は、苦労して作り上げた自分だけの雛人形を、嬉しそうに笑顔で見つめていました。

在住外国人の方と交流する一環としてWorld交流会が開催されました。会場を世界に、各テーブルを国に見立てて、与えられた資源を基に他の国とやり取りする、新・貿易ゲームに挑戦。12カ国77人の参加者は、国同士が助け合う大切さを学びました。



2月8日(日)

ゲームで楽しく  
世界を学ぼう！

★今月のひろばさん★親子ふれあい遊びに参加した、(ひ)みやこしこうきくん、(ろ)おくむらゆうせいくん、(ば)たにおかずきくんです。ご協力ありがとうございました。



2月7日(土)、8日(日)



## 第49回 とまこまい スケートまつり

