



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

# とまごまい

2015  
**10**  
月号

特集

● 皆さん知っていますか？  
いよいよ始まるマイナンバー制度



今月の「クローズアップ」は、  
北海道新幹線開業まであと半年！  
開業効果を胆振・日高へ広げよう！  
ニッタン  
北海道新幹線×nittan  
地域戦略会議の取り組み  
ですよ！



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



広報 とまごまい 平成27年10月1日発行 第1751号

編集・発行／苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課  
〒0144-3261 08(直通) ☎0144-321117

広告

広告

広報とまごまいの電子書籍はこちらから。  
[www.hokkaido-ebooks.jp](http://www.hokkaido-ebooks.jp)

Hokkaido ebooks

北海道内のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「ホッカイドウイーブックス」

ホッカイドウイーブックス実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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

株式会社 北日本広告社 苫小牧営業所 ☎0144(36)7751

印刷／懶須田製版

豊浦町・洞爺湖町・壮瞥町・伊達市・室蘭市・登別市・白老町・苫小牧市・安平町・厚真町・むかわ町・日高町・平取町・新冠町・新ひだか町・浦河町・様似町・えりも町 (全18自治体)



nittan web



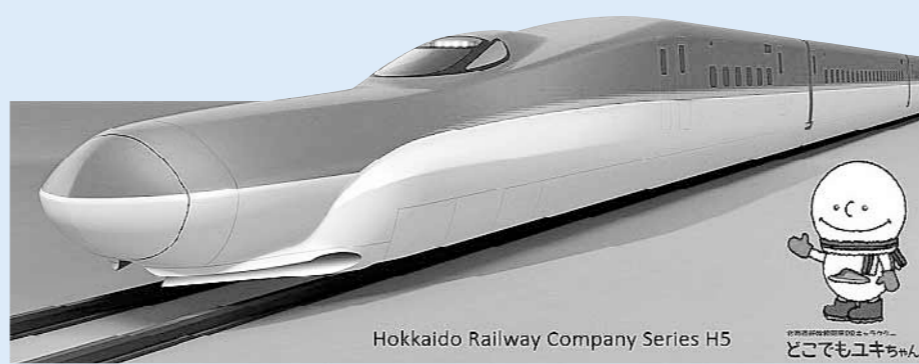
nittan facebook



nittan ロゴ



(画像提供: JR北海道)



Hokkaido Railway Company Series H5



どこでもユキちゃん

# 北海道新幹線×nittan地域戦略会議の取り組み

北海道新幹線開業まであと半年！  
開業効果を胆振・日高へ広げよう！



政策推進課 ☎(32)6039

北海道新幹線が来年の3月に開業予定だということを知っていますか。現在、新青森駅まで東北新幹線が運行していますが、新たに「奥津軽いまべつ駅」、「木古内駅」、そして「新函館北斗駅」が開業し、いよいよ北海道にも新幹線がやってきました

## 情報戦略

胆振・日高の魅力を広める



約400の胆振・日高の魅力情報を掲載した辞書形式のガイドブック『nittan Dictionary』を制作、イベントやプロモーションで配布

『nittan Dictionary』を手にも胆振・日高を旅するストーリー仕立てのプロモーション動画を制作、YouTubeなどで配信

『nittan Dictionary』やプロモーション動画をオンラインで発信する公式ウェブサイト『nittan web』を制作

## 観光戦略

地域の観光資源を磨き上げる



大学生や観光関係者、自治体職員などが集まり、ワーキングや研修を開催。さまざまな視点でディスカッションを重ね、地域の魅力を洗い出し、観光ルートや宿泊プランをパンフレットにまとめ、道の駅などで配布

## 交通戦略

胆振・日高へのアクセス性を高める



噴火湾はイルカ・ホエールウォッチングが楽しめる海域として知られている

胆振・日高への移動時間の短縮と、移動自体の観光資源化を検討するため、渡島管内森港から室蘭港への小型クルーザーの試験運航を実施。実用化に向け検討



北海道を代表する地域ブランド「nittan」としてこの地域を発展させることを目指し、観光振興を軸としたさまざまな取り組みを行っています。今回は、nittan地域戦略会議の取り組みの一端をご紹介します



森港—室蘭港間の距離は約45km、クルーザー連航の所要時間は約1時間40分

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、植物油インキ、古紙100%再生紙を使用し、環境に配慮しています。



アイコンの見方

詳細 電話番号

「創る喜び・遊ぶ楽しみ」をテーマに、第28回紙フェスティバルが開催されました。作品展示やちぎり絵などの体験コーナー、段ボールの迷路など、「紙のまち」ならではのイベントで、見て、遊んで、紙との触れ合いを楽しめる一日。書道パフォーマンスでは、一筆一筆を大切に力強く描かれる作品に大きな拍手が起きました。



9月6日(日)

## 「紙フェスティバル」表紙から

広報とまこまい



©2011 苫小牧市

2015 10

2 ページ クローズアップ  
北海道新幹線×nittan地域戦略会議の取り組み

4 ページ 特集  
皆さん知っていますか？  
いよいよ始まるマイナンバー制度

8 ページ 市政トピックス  
ぬくもり灯油の申請について／ウトナイ地区で住居表示を実施します ほか

10 ページ 健康ガイド  
健康相談／健康教室 ほか

12 ページ お出かけガイド  
カルチャーガイド

14 ページ 市からのお知らせ  
健康／暮らし／福祉／相談／催し／講座／スポーツ

25 ページ Yummyum  
世界のCooking  
美術博物館だより

26 ページ 市政トピックス  
高齢者を対象としたインフルエンザの予防接種

27 ページ みんなのひろば  
とまこまい日記／編集後記 ほか

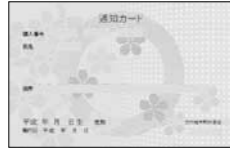
## 通知カードと個人番号カード

マイナンバー制度で利用する2種類のカードをご紹介します。

### ■通知カード

10月から住民票のある全ての方に「簡易書留」(転送不要)で届くマイナンバーを通知するカードです。

①通知カードイメージ(紙製)



マイナンバーは生涯を通じて利用する番号になるので、大切に保管してください。

※身分証明書としての利用はできません。

※住民基本台帳カードは、平成28年1月以降発行しません。現在のカードは、有効期限内は利用できます。

### ■個人番号カード

希望者が通知カード受領後、申請すると交付される、身分証明書や今後さまざまなサービスに利用できる顔写真付きのICカードです。カードにはプライバシー性の高い個人情報記録されません。



①個人番号カードイメージ(プラスチック製)

成り済まし防止のため、マイナンバーが必要な場面ではマイナンバーの確認と本人確認を行います

■個人番号カードを持っていない場合～通知カード+本人確認書類(運転免許証やパスポートなど)が必要です。

■個人番号カードを持っている場合～個人番号カード1枚で大丈夫です。

## 個人番号カードの申請方法

通知カードに同封の「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」(以下個人番号カード交付申請書)の記載事項を確認の上、次のいずれかの方法で申請を行います。

- ①郵送～署名または記名押印し、顔写真を貼り同封の返信用封筒で郵送
- ②スマートフォンなど～QRコードを読み取り、専用サイトから申請(パソコンからの申請も可)
- ③市の窓口～通知カード、身分証明書(運転免許証など)、個人番号カード交付申請書(署名または記名押印し、顔写真を貼り付けたもの)を提出 ※窓口では顔写真撮影は行いません。

### 受け取りについて

- 郵送・スマートフォンなどで申請の方** 交付通知書が届いたら、通知カード、交付通知書、身分証明書(運転免許証など)を持参し、市役所で個人番号カードを受け取ります。
- 市の窓口で申請された方** 市から個人番号カードを本人限定受取郵便で直接郵送します。

### ▼個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書

表

裏

切りはなす

記載内容の確認

顔写真を貼付

スマートフォンで申請する場合、QRコードを読み取る

申請日を記入の上、署名または記名押印

### ●個人番号カードの申請特設窓口

市では、11月から平成28年5月末まで個人番号カードの申請特設窓口を設置します。次の各窓口で申請ができます。

	場所	開設日	開設時間
11月～12月28日	市役所2階特設窓口	平日	8時45分～17時15分
	勇払・のぞみ出張所		9時～17時
平成28年1月4日～5月末	各証明取扱所(豊川・住吉・沼ノ端・駅前)	平日	8時45分～17時15分
	市役所2階特設窓口	土曜日	8時45分～17時15分
	のぞみ出張所	平日	8時45分～17時15分
	勇払出張所	平日	8時45分～17時15分

※上記期間以外、市役所1階住民課、勇払・のぞみ出張所で申請できます(平日のみ)

### 個人番号カードの申請や通知カードの送付に関するお問い合わせは

専用ダイヤル ☎0570(00)5501 (市役所ナビダイヤル)  
受付時間 8時45分～17時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

皆さん知っていますか?

いよいよ始まる

# マイナンバー制度

総務部  
マイナンバー主幹  
☎(32)6492

いよいよ10月から皆さんのお手元にも、マイナンバーが記載された通知カードが届きます。

「マイナンバーって何?」、「聞いたことはあるけどよく分からない」というあなたへ、制度や利用方法についてご紹介します。

### マイナンバー制度って何?

マイナンバー制度は、行政が行う事務の効率化と社会保障サービスが正しく行き渡る環境づくりを進める仕組みです。住民票のある全ての方が12桁の番号(マイナンバー)を持つことで、国や市などにある個人情報結び付けやすくなります。

### マイナンバー制度のメリット

国や市などの複数の行政機関がそれぞれ持つ個人情報より正確で迅速に確認することができるようになります。これによって、各機関の間での情報連携がスムーズになり、さまざまなメリットをもたらします。例えば、平成29年7月(予定)から、これまで申請時に必要だった住民票や課税証明書などの提出書類が減ってきます。また、社会保障給付の不正受給を防止することが可能になります。

### こんな場面でも必要になります!

平成28年1月から、社会保障と税に関するさまざまな手続きでマイナンバーの記載が必要になります。

#### 市役所

児童手当・介護保険・国民健康保険・後期高齢者医療・障害者手帳・生活保護・市営住宅などの手続き

#### 税務署

確定申告などの税の手続き

#### ハローワーク

雇用保険の資格取得や確認、給付などの手続き

この他にも、源泉徴収票の作成や健康保険の手続きで勤務先からマイナンバーの記載が求められます。



教えて!

# マイナちゃん



&



マイナちゃん

マイナンバー制度についてもっと知りたい! そんな、あなたの疑問に「マイナちゃん」がお答えします。

**Q1** マイナンバーはどうやって分かるの?

**A1** マイナンバーをお知らせする通知カードが届くんだよ。10月下旬から順次、住民票の住所に、ご家族の分と一緒に簡易書留で届くよ。転送されないから、住民票の住所と違う場所に住んでいる人は、住民票を移してね。



**Q2** 通知カードが届かない場合は、どうすればいいの?

**A2** 11月末までに届かない場合は、市役所マイナンバー専用ダイヤル☎0570(00)5501へ連絡してね。



**Q3** 通知カードや個人番号カードを紛失したり、拾ったらどうしたらいいの?

**A3** 24時間365日対応する個人番号カードコールセンター☎0570(783)578に連絡しよう。再発行は、市役所で手続きが必要だよ。(コールセンターの番号は、通知カードおよび個人番号カードの裏面にも記載されます)



**Q4** マイナンバーが届く10月から窓口などでの手続きが簡単になるんだよね?

**A4** 提出する書類が減るのは、マイナンバーを使って国や市などでの情報の連携が始まる平成29年7月(予定)からだよ。



**Q5** マイナンバー制度って国が個人情報を一括管理するんだよね?

**A5** 個人情報は、これまで通りそれぞれの行政機関が分散して持つんだ。必要なときだけ、マイナンバーを使って情報を結び付ける仕組みなんだよ。



**Q6** マイナンバーが他人に悪用されることはないの?

**A6** マイナンバーが利用できる手続きは法律で制限されていて、さらにマイナンバーが必要な場面では、運転免許証などの顔写真付きの身分証明書と一緒に提出する必要があるんだ。本人確認が法律で義務付けられているから、他人が成り済まして利用することはできない仕組みになっているんだよ。



## 民間事業者もマイナンバーを取り扱います

法人には、13桁の法人番号が割り当てられます。また、社会保険、源泉徴収などの手続きのため、従業員のマイナンバーを取得・管理する必要があります。マイナンバーの管理に当たっては、特定個人情報保護委員会が策定するガイドラインを踏まえた対応が必要です。

▼ガイドラインについて詳しくは特定個人情報保護委員会のサイトをご覧ください。

<http://www.ppc.go.jp/legal/policy/>

▼法人番号について詳しくは国税庁のサイトをご覧ください。

<http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/houjinbangou/index.htm>

## マイナンバー制度のスケジュール

**10月~**

- 10月下旬以降、住民票(10月5日現在)の住所に通知カードを郵送(マイナンバーを通知)
- 個人番号カードの申請受け付け開始(通知カード受領後)
- ※企業は従業員にマイナンバーの提示を求めることができます。

**平成28年1月~**

- 各種手続きでマイナンバーを記載
- 個人番号カードの交付開始

**平成29年1月~(予定)**

- 国の機関での情報連携開始
- 個人用サイト(マイナポータル)の運用開始
- 自宅のパソコンなどから、行政機関の間でマイナンバーを使った情報のやりとりを確認できるようになります。

**平成29年7月~(予定)**

- 道や市などを含めた情報連携開始
- 各種手続き時の提出書類が削減



## マイナンバー制度は安心・安全な仕組みです

マイナンバー制度では、個人情報の適切な取り扱いについてさまざまな保護措置が講じられます。まず、マイナンバーは法律によって利用範囲が厳しく制限され、社会保障と税の分野以外では利用することができません。また、個人情報は国が一括して管理するのではなく、これまで通り各機関がそれぞれ持ちます。さらには、国の第三者機関が監視・監督を行い、不正利用などに対しては厳しい罰則が科せられることになっています。

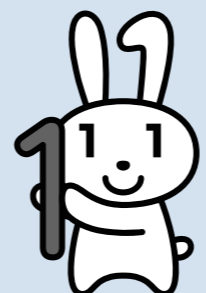
マイナンバー制度への正しい理解を

いよいよマイナンバー制度がスタートします。

10月から、皆さんのお手元にマイナンバーが記載された通知カードが届き、平成28年1月からは、社会保障と税の手続きの際、窓口などでマイナンバーの記載が必要となります。まずは通知カードを確実に受け取り、ご自身のマイナンバーをご確認ください。

この制度は、本当に困っている方に必要な給付や適切な支援を実現し、税の負担を公平・公正化するための新しい社会の仕組みとなるものです。

今後、私たちの生活になくはならないものになりますので、制度についての正しいご理解をお願いいたします。



マイナちゃん(マイナンバーキャラクター)

### マイナンバーに関するお問い合わせは

専用ダイヤル ☎0570(20)0178 (全国共通ナビダイヤル) 受付時間 9時30分~17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※一部IP電話などで上記ダイヤルにつながらない場合は、☎050(3816)9405におかけください。  
※ナビダイヤルは通話料がかかります。  
※外国語対応は、☎0570(20)0291におかけください。(英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語に対応)

マイナンバーについて詳しくは

マイナンバー 検索

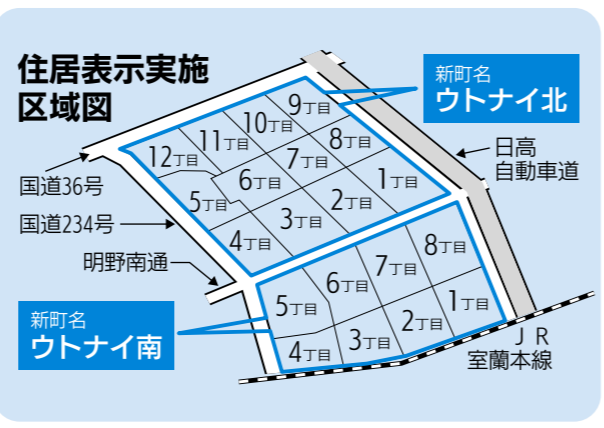
▼制度のホームページ

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

## 11月1日(日)から ウトナイ地区で 住居表示を実施します

▶ 詳 住民課 ☎(32)6301

字沼ノ端の一部で住居表示を実施し、町名が「ウトナイ北1丁目～12丁目」「ウトナイ南1丁目～8丁目」に変わり、住所や本籍などが変更になります。関係する方には、住所については10月下旬までに、本籍については11月上旬にお知らせします。また、新しい郵便番号はウトナイ北=059-1306、ウトナイ南=059-1307となります。



## 来春の美術博物館展示室の貸し出し希望者を募集します

▶ 詳 美術博物館 ☎(32)2550

**貸出期間** 平成28年3月23日(水)～4月12日(火)  
**展示室の使用単位** 1グループ水曜～火曜(月曜休館)の6日以内  
**貸し出し展示室および使用料(1日につき)**

	入場料などが無料が1,000円未満	入場料などが1,000円以上	空調設備を使用
第1展示室(150.51㎡)	4,600円	5,500円	1,700円
第2展示室(176.54㎡)	5,400円	6,500円	1,900円
第3展示室(80.26㎡)	2,500円	3,000円	900円

※使用料の2分の1に相当する暖房料が加算されます。展示室の準備および原状回復を行うことのみを使用する日の使用料および暖房料は、減免申請により2分の1となります。

**募集期間** 10月1日(水)～11月27日(金)  
**貸し出し基準** ●絵画、彫塑、工芸、書、写真などの美術に関する展覧会 ●国・道など(館の共催を含む)が主催する展覧会 ●全道規模の巡回展・公募展で公共性が高く、多くの市民に質の高い鑑賞機会を提供し、文化振興に寄与し得る展覧会 ●市内で活動実績のある団体、グループが主催する展覧会 ●学校教育の一環として開催する展覧会 ●その他館長が認める企業、美術団体、グループ、個人が主催する展覧会 申美術博物館 (HPからダウンロード可) で配布の申請書に必要事項を記入し、直接

## 納税通知書封筒の 広告を募集します

▶ 詳 資産税課 ☎(84)4073

納税通知書の封筒の裏面に広告を掲載する企業、団体を募集します  
**掲載される封筒** 平成28年度に発送する固定資産税・都市計画税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納付書送付用封筒 ※縦12cm×横23.5cmの封筒使用  
**募集広告枠、サイズなど** ●広告枠=封筒の裏面2枠 ●サイズ=縦7cm×横8cm ●色=刷り色と同じ単色 ●発送通数=約13万通 ●基準募集価格=1枠18万円以上 ●広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 ●原則1社1枠 **掲載基準など** 市広告掲載要綱、広告掲載基準および申込説明書を遵守のこと  
☎10月20日(火)11時 所市役所22会議室 申資産税課にある所定の申込書に必要事項を記入し直接

## わが家の健康カレンダーの 広告を募集します

平成28年度 ▶ 詳 健康支援課 ☎(32)6407

市内の約8万6千世帯に配布され、コミセンなどの公共施設にも設置するほか、市内の多くの方が目にする有力な宣伝媒体です。企業や団体、商店などのPRにご利用ください  
**募集広告枠、サイズ** ①中段枠=縦7cm×横7.5cm ②下段枠=縦3.5cm×横13.5cm **募集数** ①6枠 ②12枠 申し込み順 対市広告掲載要綱および広告掲載基準を満たしている企業や団体など ※広告の原稿・版下作成までは広告主が負担 ¥①1枠40,000円 ②1枠30,000円 申10月1日(水)～11月30日(月)に健康支援課 (HPからダウンロード可) で配布の申込書に必要事項を記入し、広告原稿案(紙)と業務内容が分かる書類を添えて直接

## ぬくもり灯油の申請について

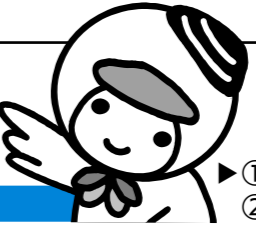
▶ 詳 総合福祉課 ☎(32)6354

平成27年度道市民税が非課税の世帯のうち、次の支給要件を満たす世帯に暖房費の一部を助成します

支給額	1世帯当たり 1万円	持参するもの	世帯全員の ●平成26年分の収入が分かるもの(源泉徴収票・課税証明書・年金振込通知など) ●預貯金額および平成26年1月～12月の年金などの振込状況の分かる通帳 ●印鑑
対象者世帯	平成27年10月1日現在、本市に住民票を有する ●高齢者世帯=65歳以上の高齢者がいる世帯 ●障がい者世帯=重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯、社会福祉施設や病院に長期入所(入院)している世帯を除く	申請書配布	総合福祉課、介護福祉課、勇払・のぞみ出張所、各コミセン
支給要件	●年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(1人増えるごとに60万円加算) ※給与、各種年金や各種手当などを含む全ての収入 ●金融資産の合計が1人世帯50万円以下(1人増えるごとに50万円加算) ●別世帯の課税者と同居していない	申請受付	10月1日(水)～平成28年2月29日(月)(土・日曜日、祝日を除く)に必要書類を直接 総合福祉課 ☎(32)6354

## 053大作戦

～ステージ4～



① 詳 清掃事業課 ☎(55)4077  
② 詳 減量対策課 ☎(55)4266

### ①10月25日(日)は秋の『053の日』

10月1日(水)～31日(火)を「秋の大掃除月間」とし、10月25日(日)に市内一斉の大掃除を行います。町内会や事業所、学校などで、公園・道路・空地などの清掃にご協力ください

### ②053講演会 ごみの『見える化』でごみは減る!

ごみの減量とリサイクルの推進には、広く市民の皆さんにごみ問題への関心を持ち続けてもらうことが必要です。次世代に持続可能なごみ処理の仕組みを残すために、講演を聞いてみませんか。参加者には053大作戦オリジナルエコバッグをプレゼントします

☎10月31日(土) 13時30分受け付け 14時開始 所グランドホテルニュー王子 講師 東洋大学経済学部教授 山谷修作氏 定100人 申し込み順 申10月16日(金)までに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を郵送(消印有効)、電話、ファクス、Eメールで〒059-1364 字沼ノ端2-25 減量対策課 ☎(55)3455 ✉genryotaisaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

**排せつ物のお願い**  
雨などでぬれないように、分別した紙類を排出するときは透明または半透明のビニール袋に入れるようお願いいたします

#### 紙類に含まれるもの

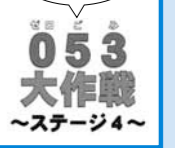
紙箱、紙芯、紙製容器、紙袋、写真、プリント用紙、カレンダー、はがき、封筒、包装紙

#### 紙類として出せないもの

紙おむつやティッシュ、バターやガムなどの包み紙、金・銀色の折り紙、カップめんなどの容器の内側が銀色加工されている物 ※「燃やせるごみ」として出してください

収集された燃やせるごみの中には、リサイクルできる紙類が一部捨てられています。ごみの減量とリサイクルのために正しい分別へのご協力をお願いします

連載コラム



053大作戦  
ステージ4  
では、ごみ減量とリサイクルの推進に取り組みます

# 健康ガイド



## 10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

- 4日(日)**
  - 内科 苫小牧病院 電話(72)1201
  - 外科 苫小牧消化器外科 電話(51)6655
  - 歯科 阿部歯科医院 電話(31)4618
- 11日(日)**
  - 内科 すがわら内科呼吸器科 電話(76)7011
  - 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
  - 歯科 アラヤ歯科医院 電話(55)5728
- 12日(月)**
  - 内科 柴田内科循環器科 電話(71)2225
  - 外科 江夏泌尿器科医院 電話(33)3855
  - 歯科 伊尾歯科医院 電話(72)7222
- 18日(日)**
  - 内科 とまこまいこどもクリニック 電話(33)1050
  - 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
  - 歯科 とまこまい歯科クリニック 電話(36)1118
- 25日(日)**
  - 内科 いまい内科クリニック 電話(37)8686
  - 外科 勤医協苫小牧病院 電話(72)3151
  - 歯科 つとない歯科 電話(53)8888

ホームページでもご覧いただけます

健康支援課 電話(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 電話(32)0099  
診療科目 内科、小児科  
診療時間 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

- 救急時、受診先が分からないときは「北海道救急医療・広域災害情報システム」  
電話0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は電話011(221)8699
- 夜間子どもが急病にかかったとき「小児救急電話相談」  
電話#8000または電話011(232)1599

保健センター 健康教室・健康相談 保健センター 電話(35)2800						
名称	とき	会場	定員	内容	持ち物	申し込み
運動教室	①19日(月)、26日(月)、★11月2日(月) ②14日(水)、21日(水)、28日(水)、★11月4日(木) いずれも10時～11時	運動指導室	各15人	①燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ! ②膝・腰すこやか教室	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要(申し込み順) 1日休から受付開始
栄養教室	①13日(火) ②15日(水) ③22日(水) ④★11月5日(木) ⑤★11月12日(木) いずれも10時～11時	栄養指導室	各10人	①「血糖値を上げない食事」②「甘い誘惑に気をつけて!」③「見えない油にご注意!」④「コンビニ弁当活用術」⑤「見える塩、見えない塩」	¥100円 当日納入	
骨コツ教室	★11月4日(木) 13時30分～15時30分 ★11月25日(水) 10時～12時(2回コース)	運動指導室	10人	骨密度測定、骨密度チェック、運動実践、栄養士の講義(試食付き)	¥300円 当日納入	18歳～75歳の運動制限のない方 14日休から受付開始
健康相談	5日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	1日(休)、2日(金)、8日(水)、9日(木)、15日(水)、16日(金)、22日(水)、23日(木)、29日(水)、30日(金) 9時30分～11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ

健康診断 保健センター 電話(35)0001					
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
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～10時	22,355円 (本市国保加入者20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要 詳しくはパンフレット・ホームページにて公開
特定健診・後期高齢者健診	18日(日)=9時～10時 20日(火)= ①8時～10時②18時～19時 ★11月10日(水)8時～10時	加入保険により異なります	該当者 各40人	血液検査	(注)「特定健診・後期高齢者健診」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

がん検診 保健センター 電話(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳・大腸	24日(土)受付=①8時～10時30分 ②12時～14時30分	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	5日(月)～21日(水)に保健センターへ ※子宮頸がん検診はからも申し込み可
乳	19日(月)、★11月6日(金)、★11月10日(火) 受付=①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	18日(日)=9時～10時 20日(火)=①8時～10時、②18時～19時 ★11月10日(水)=8時～10時 ※20日(火)②は肺と大腸のみ	見山東福祉センター	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)
	14日(水) 7時30分～9時			
	15日(木) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分	豊川コミュニティセンター	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ	
	16日(金) ①7時30分～8時30分 ②8時30分～9時30分 ③9時30分～10時30分	美光町総合福祉会館		
17日(土) ①8時～9時 ②9時～10時 ③10時～11時	沼ノ端コミュニティセンター			

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	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(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	27年4月1日時点で40、45、50、55、60歳であった方	27年4月1日時点で40歳であった女性	27年4月1日時点で20歳であった女性
内容	X線(レントゲン)検査	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(けいふ)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 (無料の方 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
備考	無料の方 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛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・身分証明書を持参し、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・免許証など年齢が分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 無料クーポン券と保険証などの身分証明書をお持ちください								

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます。  
※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

保健所の相談、検査 苫小牧保健所 電話(34)4168			
名称	とき	内容	申し込み
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
女性の健康相談	月～金曜日 ※祝日を除く	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	
こころの健康相談	15日(水)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	6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	6日(火)、20日(火)	13時～ 30分程度 ※18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	6日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV抗体検査(エイズ相談)	6日(火)、7日(水)、20日(火)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	予約は電話(35)7474

赤ちゃんのための健診・教室 健康支援課 電話(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
パパママ教室	25日(日) 10時～12時	妊娠4～8カ月の初妊婦とその夫 定30組 抽選	もく浴実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習	8日(水)、9日(木)に健康支援課へ
母親教室	7日(水)、8日(木)、20日(火) 13時～15時	妊娠4～8カ月の方	7日=妊娠中の保健・栄養 8日=赤ちゃんと一緒に、歯の話 20日=お産の準備	母子健康手帳を持参し、直接会場へ
赤ちゃん教室「2か月児」	29日(水) 9時30分～11時30分	27年8月生まれの子と親 定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	
赤ちゃん教室「7か月児」	26日(月)、30日(金) 14時15分～16時	27年3月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定30組 申し込み順	26日=赤ちゃん遊び、発達を考える、母親交流会 30日=離乳食の進め方、歯を守る	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「12か月児」	22日(水) 9時30分～11時	26年10月生まれの子と親 定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	13日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 14日(水) 9時30分～10時45分	26年3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	14日(水) 13時～14時30分 15日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	24年9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)		
BCG接種 電話(32)6407	5日(月)、19日(月) 接種開始時間=いずれも14時～(受付=13時30分～14時30分) 保健教育・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)1.標準的な接種年齢は生後5～8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、予診票、バスタオルを持参し、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	

市民健康教室 健康支援課 電話(32)6407			
とき	ところ	内容	申し込み
8日(水) 13時～	見山東福祉センター	勤医協苫小牧病院担当医師による「防ごう!インフルエンザ～インフルエンザの知識・予防・対処法～」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ

エキノコックス症検診 健康支援課 電話(32)6407			
とき	ところ	対象	検査方法
16日(金) 10時45分～11時15分	保健センター 直接会場へ	小学3年生以上で、過去5年間検診を受診していない方	採血による血清検査

対がん協会のがん検診 健康支援課 電話(32)6407				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	対象者は左表で確認してください 検診ごとに同一年度内一回のみ	★11月12日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時～7時25分 沼ノ端コミセン=7時30分～7時50分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会 各50人	6日(火)～20日(水)に健康支援課へ(申し込み順)

10月の献血			
1日(日)	10:00～12:30 13:45～16:00	コープさっぽろステイ店	26日(月) 10:00～12:00 13:30～16:00 マックスパリュ澄川町店 苫小牧警察署
15日(水)	10:00～11:30 14:45～16:00	ビッグハウス明野店 旭新運輸(株)	11月 10:00～13:00 10日(火) 14:40～16:00 北海道電力(株)苫小牧支店 (株)カナモト苫小牧営業所
16日(木)	10:00～12:00 13:30～16:00	駒澤大学附属苫小牧高校 TSUTAYA苫小牧バイパス店	※日時が変更する場合があります、ご確認ください

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

# カルチャーガイド



アイコンの見方

日 とき 所 ところ 対 対象 内 内容  
申 申し込み 詳 詳細 電 電話番号

文化の魅力を体感できるイベント情報です。  
申し込みは、各施設へ。

## 科学センター

所 旭町 3-1-12 電 (33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
星空観望会	プラネタリウム星座解説と望遠鏡で月を見る	10月23日(金) 19時～20時	中学生以下は保護者同伴、悪天候時はプラネタリウム室で星空解説のみ
キッズ・サイエンス	ふうせんのふしぎ	10月31日(土) 10時30分～11時	対 小学2年生以下の子どもと保護者
「宇宙の日」記念行事 作文・絵画展	「宇宙」をテーマにした市内小・中学生の作文・絵画を展示	10月31日(土)～11月15日(日)	対 小学生以上 直接会場へ
文化の日工作教室	七宝(しっぽう)焼きをする	11月3日(火) 10時～12時	対 小・中学生(保護者同伴可) 定 16組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申 10月8日(休)から電話または電で
木工教室	坂道歩行カニを作る	11月21日(土) 10時～12時	対 小・中学生(保護者同伴可) 定 10組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申 10月21日(休)から電話または電で

## 中央図書館

所 末広町 3-1-15 電 (35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 5日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●10月11日(日)「ころわんのおはなし3」 ●10月18日(日)「ローマの休日」 ●10月25日(日)「E.T.」 いずれも13時30分～		対 子ども(11日)、一般(18日)、子ども～一般(25日) 定 70人 申 直接会場へ
読み聞かせ	●10月4日(日) 15時～15時30分 「うそだあ!」ほか ●10月10日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●10月18日(日) 15時～15時30分 「したきりすずめ」ほか ●10月24日(土) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定 40人 申 直接会場へ
紙芝居おじさん	「ひかるいしのおの」「りゅうぐうのおよめさん」	10月10日(土) 14時～14時30分	所 サンガーデン 定 40人 申 直接会場へ
ストーリーテリング おはなしの時間	「三枚のおふだ」	10月17日(土) 14時～14時30分	定 40人 申 直接会場へ

## 美術博物館

所 末広町 3-9-7 電 (35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展「花ひらく近代洋画の世界」	大正から昭和にかけて活躍した画家の作品を紹介	展示期間 11月29日(日)まで	料 一般600円、高大生400円、小中学生以下無料
特別展関連イベント「記念講演会」	東京文化財研究所副所長・田中淳(たなかあつし)氏を迎えた近代洋画についての講演会	10月11日(日) 13時～14時30分	定 100人 申し込み順 申 電話または電で
特別展関連イベント「はじめての油絵教室」	苦小牧出身の画家・河野健(かわのたけし)氏を講師に迎えた初心者向けの油絵の講座	10月24日(土) 10時～15時	料 1,500円 定 30人 申し込み順 申 10月21日(休)までに電話で ※道具は持参ください。貸し出しを希望される方は申込時に伝えてください
特別展関連イベント「よみかせ in みゅーじあむ」	特別展にあわせた絵本のよみかせを行います	10月25日(日) 14時～14時30分	料 一般600円、高大生400円、小中学生以下無料
中庭展示 Court Installation-Vol.6 高臣大介	ガラス工芸作家・高臣大介(たかのみだいすけ)氏の「ゆらりひらりきらり」をテーマとするインスタレーション	展示期間 12月27日(日)まで	料 一般600円、高大生400円、小中学生以下無料
ミュージアムラボ「古文書解読入門」	古文書を読むために必要な基礎知識を当館学芸員と一緒に学ぶ	11月21日(土) 10時～15時	定 50人 申し込み順 申 10月20日(火)～11月17日(火)に電話で

料 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物  
ファクス HP ホームページアドレス Eメールアドレス

お子さまと参加できるイベント情報です。  
申し込み・問い合わせは、各施設へ電話してください。



# お出かけガイド

## 子育て支援センター

電 (33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子ふれあい遊び	親子でいももちを作る	①10月14日(休) 10時30分～11時30分 ②10月21日(休) 10時30分～11時30分	①2～3歳、②1歳の子どもと保護者	定 ①15組 ②10組 いずれも申し込み順 持 親子のエプロン・三角巾 紙皿・フォーク・おしぼり・飲み物	10月7日(休) 9時30分から電話で
赤ちゃんサインで遊ぼう	簡単な手話やジェスチャーを使って親子で遊ぶ	10月29日(休) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順	10月9日(金) 9時30分から電話で
親子で行う簡単体操	リズムに合わせて親子で体を動かす	11月10日(火) 14時～15時	1～3歳の子どもと保護者	定 20組 申し込み順	10月28日(休) 9時30分から電話で

## あけの保育園子育てルーム

電 (57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ベビーマッサージ	オイルを使ったマッサージ	10月8日(休) 10時～11時	1歳未満の子どもと保護者	定 6組 申し込み順 持 大判バスタオル2枚	10月5日(月)、6日(火) 9時30分～15時30分に電話で
フォトデコ	子どもの写真をかわいくデコレーション	10月14日(休)、23日(金) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 各6組 申し込み順 料 500円 当日納入 託児あり	10月8日(休)、9日(金) 9時30分～15時30分に電話で
園児交流会	2歳児クラスと一緒に遊ぶ	10月15日(休) 10時～11時	1～3歳の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	10月8日(休)、9日(金) 9時30分～15時30分に電話で
運動会	親子で楽しく体を動かす	10月21日(休) 10時～11時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	定 30組 申し込み順	10月13日(火)、14日(水) 9時30分～15時30分に電話で
お年寄りとの交流会	散歩しながら公園へ	10月27日(火) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	10月19日(月)、20日(火) 9時30分～15時30分に電話で

## 錦岡保育園子育てルーム

電 (68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
みんなであそぼう おまつりごっこ	おまつりのお店を回って楽しむ	10月21日(休) 14時～15時	1～3歳の子どもと保護者	所 のぞみコミュニティセンター 定 8組 申し込み順	10月6日(火)、7日(水) 9時30分～17時に電話で
親子で食べよう おいしいごはん	手づかみメニューなどの実演・試食	10月28日(休) 14時～15時30分	12カ月～18カ月(1歳半)の子どもと保護者	定 8組 申し込み順 料 250円 当日納入 持 受付時に伝えます	10月13日(火)、14日(水) 9時30分～17時に電話で

## 沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

電 (55)0705

12月まで園内防音工事のため、行事は行っておりません。また、10月5日(月)～18日(日)はルーム内の工事のため、子育てルームはお休みします

### 施設情報

施設名	住所	電話番号	利用時間・休館日	施設名	住所	電話番号	利用時間・休館日
子育て支援センター	本幸町 1-2-21	(33)4751	9:30～16:00 日曜、祝日	日新児童センター	日新町 3-6-15	(76)6655	
やまて保育園子育てルーム	山手町 2-9-4	(76)0874		あさひ児童センター	旭町 2-3-24	(35)6393	9:30～12:00 土・日曜、祝日
あけの保育園子育てルーム	明野新町 5-13-30	(57)3576		錦岡児童センター	宮前町 2-29-20	(82)7371	
錦岡保育園子育てルーム	宮前町 2-28-15	(68)6655	9:30～12:00 土・日曜、祝日	大成児童センター	大成町 1-11-21	(75)1841	9:00～17:00 日曜、祝日
沼ノ端おひさま保育園子育てルーム	沼ノ端中央 4-12-27	(55)0705					
住吉児童センター	住吉町 2-5-17	(36)1448	9:30～14:00 土・日曜、祝日				
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央 4-10-34	(57)6601					

※上記の児童センターの利用時間は幼児専用のものです。ただし、児童が学校へ行っている日の施設開放なので、土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません。詳しくはQRコードより電をください。



市からのお知らせ



アイコンの見方

🍀 = 健康 🏠 = 暮らし 📖 = 福祉 🗣️ = 相談 📚 = 催し・講座 🏃 = スポーツ

📅 とき 📍 ところ 👤 対象 📄 内容 💰 料金 (料金記載のないものは無料)
👤 定員 🕒 持参する物 📄 申し込み 📄 詳細
☎️ 電話番号 📠 ファクス 🌐 ホームページアドレス 📧 Eメールアドレス

市HPアドレス、市役所の住所、連絡先などは27ページをご覧ください。

アイコンの見方 📅 とき 📍 ところ 👤 対象 📄 内容 💰 料金 (料金記載のないものは無料)
👤 定員 🕒 持参する物 📄 申し込み 📄 詳細 ☎️ 電話番号 📠 ファクス 🌐 ホームページアドレス 📧 Eメールアドレス

平成28年度から使用する
中学校用教科書

📞 学校教育課 ☎️ (32)6742

📍 中央図書館、教科書センター (教育・福祉センター4階)

Table with 3 columns: 種目 (Subject), 書名 (Title), 発行者 (Publisher). Lists subjects like Japanese, English, Math, and Science with their respective textbooks and publishers.

📅 10月31日(土) 13時30分〜15時30分
📍 所 市民会館 直接会場へ
👤 対 植苗病院 院長 芦澤健氏の講演「中毒・依存・アデイクション」アルコール依存を中心に、手作り品の販売など
📞 健康支援課 ☎️ (32)6407

東胆振精神保健大会

📅 10月18日(日) 9時〜11時
📍 所 王子総合病院
👤 対 40歳以上の女性 ※申し込みなどの詳細は、王子総合病院 ☎️ (32)8111まで
📞 健康支援課 ☎️ (32)6411

日本乳がんピンクリボン運動

乳がんについての正しい知識の普及、乳がん検診の促進の一環として、日曜日に乳がん検診を行います

がん患者交流サロン

📅 10月13日(火) 13時30分〜15時
📍 所 王子総合病院
👤 対 40歳以上の女性 ※申し込みなどの詳細は、王子総合病院 ☎️ (32)8111まで
📞 健康支援課 ☎️ (32)6411

暮らし

国民年金からのお知らせ

📅 10月31日(土) 10時〜14時
📍 所 王子総合病院
👤 対 市内在住のがん患者またはその家族の方 直接会場へ
📞 健康支援課 ☎️ (32)6407

①国民年金保険料『5年の後納制度』開始

国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる『後納制度』が、10月1日から3年間限りの特例として開始されました。なお、老齢基礎年金を受給している方などは、対象となりません。後納制度を利用するには、申し込みが必要です
②季節雇用の方は国民年金の届出を
●雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込めない方で、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している場合は、第3号被保険者該当届を配偶者の事業所に提出してください。全国健康保険協会管掌健康保険の場合、加入と同時に手続きが済みます ●技能講習を受講するなど日額3千612円以上の雇用保険を継続して受給する期間は、第3号被保険者には該当しないので、国保課に第1号被保険者該当届を提出してください
①国民年金保険料専用ダイヤル ☎️ 0570(011)050
②苦小牧年金事務所 ☎️ (36)6135 市国保課 ☎️ (32)429

広告

健康

こんにちは赤ちゃん・プレママ臨時サポート「商品券」交付事業

📅 平成27年1月1日から12月31日の間に母子健康手帳を受理された方で、申請時点で道内に居住している方
📅 平成28年1月31日(日)までに道の取扱いで利用できる商品券(5千円分)を交付します
📅 12月31日(木)までに申請書を郵送(消印有効) ※申請書が無い方は健康支援課へお問い合わせください
📍 北海道こんにちは赤ちゃん・プレママ臨時サポート事業事務局 ☎️ 011(330)8523 市健康支援課 ☎️ (32)6411

健康フェスタとまごまい

📅 10月31日(土) 10時〜14時
※「ゆるトレ」からはじめる健康生活の講演会(実技あり)
📅 10月50分、12時45分 計2回
📍 ラフターヨガ 10時10分、11時45分 計2回

歯の健康まつり

📅 11月8日(日) 9時〜12時30分
📍 市民活動センター
📅 8020表彰
80歳以上(昭和10年11月8日までに生まれた方)で20本以上の歯を持つ方を表彰します
※10月15日(木)までに苦小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)を受けてください。後日、表彰該当者に案内状を送ります
■無料歯科事業
歯科検診・歯科相談、唾液検査、咬合力測定など ミニ緑日、顔ヨガ、指模型製作(子ども向け)、フッ化物洗口など

広告





# 犬の登録と狂犬病予防注射

市環境生活課 ☎(32)6333  
苫小牧保健所 ☎(34)4168

10月11日(日)～17日(土)は狂犬病予防注射強化週間です

- 犬の登録  
市に届けるか狂犬病予防注射接種時に各動物病院で行ってください。登録は1度のみで、登録時にもらう鑑札は必ず首輪につけてください  
料金 3,000円
- 狂犬病予防注射  
狂犬病予防注射は毎年受けることが義務付けられています  
対象 生後91日以上で、本年度の予防注射をすませていない犬  
料金 3,110円

動物病院名	診療時間
前田獣医科医院 山手町1丁目4-8 ☎(74)4338	月火木金土 9:00～12:00 15:00～19:00 水日祝 9:00～12:00
前田獣医科明野医院 明野新町3丁目5-2 ☎(57)1111	月火木金 9:30～12:00 15:00～19:00 水土祝 9:30～12:00
山本動物病院 春日町1丁目10-1 ☎(36)2606	月～金 9:00～12:00 15:00～19:00 土曜日 9:00～12:00 13:00～18:00
三光動物病院 三光町5丁目25-18 ☎(35)5060	月～金 9:00～12:00 16:00～19:00 土曜日 9:00～12:00
おのだ動物病院 澄川町2丁目1-23 ☎(67)8642	月～土 9:30～13:00 16:00～19:30 祝日 9:30～12:00
加藤どうぶつ病院 音羽町1丁目15-14 ☎(38)5250	月火水金 9:30～13:00 15:30～19:30 土曜日 9:30～13:00 15:30～17:00 日祝 15:30～19:30
かわはた動物病院 本町1丁目1-1 ☎(35)2211	月火木金日祝 10:00～13:00 16:00～19:30 土曜日 10:00～13:00
しま動物病院 拓勇東町4丁目18-30 ☎(57)1217	月火木金土 9:30～12:30 15:30～19:30 日祝 9:30～13:00
ほまんだ動物病院 拓勇西町4丁目2-4 ☎(82)7000	月～土 9:00～12:00 15:00～19:00
ウトナイの森動物病院 沼ノ端916-8 ☎(56)5105	火水金 9:00～11:30 13:30～18:30 土日祝 9:00～11:30 13:30～18:00 木曜日 9:00～11:30
しょうた動物病院 川治町5丁目13-18 ☎(77)6263	月火水金土 9:00～12:00 16:00～19:00 木曜日 9:00～12:00

**新規創業セミナー**  
10月31日(土) 10時～16時  
所 経済センタービル 直接会場へ  
対 創業を考えている方または創業間もない方  
内 事業計画、資金調達、各種届出などを解説  
定 30人 申し込み順  
持 電卓  
申 10月29日(木)までに、市商業観光課、商工会議所(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙に必要事項を記入し、直接または郵送(必着)、ファクスで商工会議所 〒053-1002 表町1-1-13 ☎(33)5454 FAX(32)6447

広告

**霊園分譲区画の使用**  
者者募集  
対 2年以内に墓石か塔婆を建立でき、現在市営墓地を使用していない市民で世帯主の方(申し込み順)  
4㎡ 23万2千円 6㎡ 34万8千円  
所 詳 選挙管理委員会事務局(市役所7階) ☎(32)6764  
※土・日曜日、祝日は夜間休日受付窓口

**霊園内のトイレ・水取場の閉鎖について**  
高丘霊園および高丘第二霊園のトイレと水取場は、凍結防止のため閉鎖します。また、春の彼岸時を除き園内の除雪は行いませんのでご注意ください  
閉鎖期間 11月1日～平成28年5月上旬  
申 詳 料金と本籍記載の世帯全員の住民票1通を持参の上環境生活課 ☎(32)6333

**コミュニティ助成事業**  
西町親交会では、財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業であるコミュニティ助成事業で、テント、除雪機、AED、舞台幕などを宝くじ助成金で整備しました  
申 詳 市民生活課 ☎(32)6303

**マツカワ(カレイ科)の採捕制限について**  
マツカワ資源の保護のため、全長35cm未満のマツカワを採捕した場合は、速やかに海中に戻すようご協力をお願いします  
申 詳 胆振海区漁業調整委員会 ☎0143(24)9812 市農業水産課 ☎(32)6452

# 市営住宅偶数月(10月)の募集

住宅課 ☎(32)6316

住所	築年	間取り	家賃額
①沼ノ端中央3丁目8番4号 公住3	昭和43年築	2DK	3,300円～6,600円
②東開町6丁目2番3号 公住12-158	昭和51年築	3DK	8,200円～15,900円
③東開町6丁目1番20号 公住96	昭和45年築	2DK	8,200円
④勇払1番地 公住8-167	昭和51年築	3DK	7,400円～14,500円

暖房 いずれもなし(煙突式)  
給湯 いずれもなし(取付可)  
浴室 ①③=なし ②④=あり(浴槽釜個人契約) いずれもプロパン  
・①=59歳未満の単身者不可 ②④=単身者不可 ③=単身可  
・一般申込者で現在空き待ちの方も申し込み可  
・申し込み多数の場合は抽選で決定  
抽選日時 10月28日(水) 18時30分 市役所4階会議室  
※家賃、入居条件などの詳細はお問い合わせください  
申 10月19日(月)～23日(金)に持参または郵送(消印有効)

**市・道民税の納税はお済みですか**  
10月に苫小牧道税事務所と共  
申 詳 市立病院経営管理課 ☎(84)0172

**市立病院の設備の一時利用制限**  
院内の電気設備点検のため、10月18日(日)13時30分から16時30分まで、エレベーターや照明など、設備の利用が一時制限されます  
申 詳 市立病院経営管理課 ☎(84)0172

**選挙人名簿を縦覧します**  
9月1日現在で作成した胆振海区漁業調整委員会委員の選挙人名簿を縦覧します  
縦覧期間 10月20日(火)～11月3日(火) いずれも8時30分～17時  
申 詳 市納税課 ☎(32)6274 苫小牧道税事務所 ☎(32)5284

**施設の利用・営業終了日について**  
■金太郎の池レストハウス、貸しポート  
終了日 10月31日(土)  
■緑ヶ丘公園スケートボード広場  
終了日 初雪が降るまで  
■市営パークゴルフ場  
終了日 ●明野北公園、苫小牧川 10月31日(土) ●勇払ファミリー公園 11月4日(水) ●緑ヶ丘公園 11月4日(水)

**「消防防災訓練センター」整備事業(案)について**  
の住民説明会  
緊急消防援助隊の機能強化と地域防災力の向上のため、新開町に消防防災訓練センターの整備を計画しています。この事業を実施するに当たり、説明会を開催します  
日 10月28日(水) 18時30分  
所 明野柳町総合福祉会館 直

# 10月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	10月	
優良講習	10:30～11:00	1日(休)	21日(水)
		5日(月)	23日(金)
		6日(火)	26日(月)
		9日(金)	27日(火)
		14日(水)	30日(金)
		16日(金)	
一般講習	10:30～11:30	8日(休)	20日(火)
		13日(火)	22日(休)
		15日(木)	15日(休)
		7日(水)	19日(月)
		8日(木)	22日(休)
		13日(火)	28日(水)
違反講習	13:30～15:30	1日(休)	21日(水)
		2日(金)	19日(月)
		6日(火)	23日(金)
		7日(水)	26日(月)
		9日(金)	27日(火)
		14日(水)	
初回講習	13:30～15:30	8日(休)	22日(休)
		5日(月)	29日(休)

交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校 苫小牧警察署 ☎(35)0110 http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/

広告

10月は「臓器移植普及推進月間」「骨髄バンク推進月間」です。皆さんのご協力をお願いします 健康支援課 ☎(32)6410

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

期間 10月14日(木)～23日(金)

安全安心生活課 電話(32)6287

## 暮らし

**苦小牧市テクノセンター条例の一部改正について、市民の皆さんから意見を募集します**

10月1日(木)～30日(金)

資料の閲覧・配布 テクノセンター(HPからダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、勇払出張所、各コミセン、COCOTOMA、植苗ファミリーセンター

10月30日(金)までに直接または郵送(消印有効)、Eメール、ファクスで 〒059-1362 柏原32-6 テクノセンター 電話(57)0210 FAX(57)1122 tomatech@tomatech.jp

## ATMで医療費は返ってきません!

道内では警察官や市職員などを名乗る不審電話が依然やまらず架空請求詐欺も拡大しています。不審な電話があったらすぐに警察に相談しましょう

苦小牧警察署 電話(35)0110 市安全安心生活課 電話(32)6287

## 苦小牧市プレミアム付商品券の二次販売について

苦小牧市プレミアム付商品券の二次販売を次の通り実施します

10月7日(水) 9時から

所 苦小牧信用金庫 市内全16店舗(市役所出張所および北中央代理店を除く)

販売冊数 8千63冊 先着順

¥1冊当たり5千円(千円券・6枚つづり)

購入上限 1人につき6冊

## 福祉

### 家族介護感労働金制度について

備考 各店舗販売冊数は1店舗当たり500冊(本店のみ563冊)。全員が上限6冊購入の場合、1店舗につき83人程度が購入可能

プレミアム付商品券実行委員会 電話(84)8301

### 労働問題に関する相談窓口のお知らせ

北海道労働委員会では、突然の解雇や賃金未払いなど、労働者個人と使用者間の労働問題に関するトラブルの解決を支援する「個別的労使紛争あつせん」を行っています。詳しくはHP (<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/rd/sms/>)をご覧ください

「あつせん」を  
 窓口(相談・申請) 北海道労働委員会事務局 電話(011)2045667 (平日8時45分～17時30分)

●労働相談は「労働相談ホットライン」 電話(0120)816105 (平日17時～20時、土曜日13時～16時)

工業労政課 電話(32)6436

### 戦後海外から引き揚げて来られた方々へ

税関では戦後、海外から引き揚げられて来られた方々から預かっていました、未返還の保管証券類をお返ししています

●終戦後本邦に引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関あるいは海運局に預けられた通貨や証券など●帰国前に日本人自治会に預けられた通貨や証券などのうち日本に返還されたもの

苦小牧税関支署統括監視官 電話(34)1953 市総合福祉課 電話(32)6354

### まちかどミーティングに参加してみませんか

市長が皆さんの暮らしす地域へ出向いて、まちづくりについて意見交換を行います ※開催日程は、広報とまこまい8月号またはHPをご覧ください

市民自治推進課 電話(32)6152

### 苦小牧浴場組合活性化事業

①センター感謝デー第12回

### ひとり親家庭のフリー旅行

重度の要介護者と同居し、在宅で介護している方を対象に年額10万円を支給します

対申請日の前月から過去1年間で、次の要件を全て満たす方

- 要介護4または要介護5の認定を受けている
- 介護保険サービスを利用していない
- 要介護者および介護者が市民税非課税世帯である

申請 電話(32)6340

## 10月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談	5日(月)、14日(水)、29日(木) 13時～15時 直接会場へ 市民自治推進課 電話(32)6152
<b>一日子ども相談</b> 18歳までの子どもとその家族に関するあらゆる相談	21日(水) 10時～16時 電話で 室蘭児童相談所 電話(0143)444152 市子ども支援課 電話(32)6369
<b>行政書士会</b> くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見制度、国際結婚、離婚などの相談	22日(木) 13時30分～19時 電話で 山崎行政書士事務所 電話(36)5633 山崎行政書士事務所 電話(36)5633 社会福祉協議会 電話(32)7111
<b>市民活動センター</b> 一日合同行政相談所 法律、不動産、年金、健康保険、労務、行政一般などの相談	6日(水) 11時～16時 直接会場へ 総務省北海道管区行政評価局 電話(011)7091803 市民自治推進課 電話(32)6152
<b>無料法律相談</b> 大谷和広弁護士による法律に関する相談	17日(土) 9時～12時 11日(日) 10時～13時 電話で 男女平等参画推進協議会 電話(32)3610 市男女平等参画課 電話(84)4052
<b>調停協会の無料調停相談</b> 交通事故、金銭、離婚、遺産相続などの相談	14日(水) 9時～18時 直接会場へ 財団法人調停協会連合会苦小牧調停協会 電話(32)3295 市安全安心生活課 電話(32)6306
<b>消費生活・多重債務についての相談</b>	月～金曜日=9時～17時 第1・3土曜日=10時～15時(日曜日、祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 消費生活=電話(33)6510 多重債務=電話(32)6119
<b>無料市民相談</b> 法律相談 岡聖子弁護士	23日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定7人 申し込み順 1日(木)から市民活動センターで内容を話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
<b>無料市民相談</b> 夜間心配ごと相談 市民相談所(市民活動センター)	13日(水) 18時～20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題 市民相談所 電話(33)2345では、平日8時45分から17時15分まで心配ごと相談を受け付けています

## 今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税	3期	11月2日(月)
	国保税	5期	
夜間納税相談	市税	10月27日(水)～30日(土)いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電話(32)6274
	国保税	10月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、27日(水)～30日(土)いずれも20時まで	国保課(市役所1階12番窓口) 電話(32)6426

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

広告

広告

催し・講座

**メガソーラー発電所  
およびエコ企業見学会**

太陽光発電や環境負荷軽減を行う市内企業を見学し、環境保全への取り組みを学ぶ  
 日 10月28日(水) 13時～17時  
 所 JAPEX石油資源開発(株)イオン苫小牧店 ※市役所発着のバスで移動  
 定 40人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～21日(水)に住所、氏名、年齢、電話番号を電話、ファクスまたはEメールで 環境保全課 電 (57)

8806 電 (57) 8809  
 kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

**東胆振物産まつり**  
 日 10月30日(金)～11月1日(日) 10時～18時 ※1日は17時まで  
 所 MEGADON・キホーテ苫小牧店  
 東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)の名産品が集まります

**子育て講座**  
 怒鳴らない子育て法「コモンセンスペアレンティング」を学ぶ  
 日 10月23日～11月27日 毎週金曜日 計6回 10時～12時  
 所 市民活動センター  
 対 3歳～小学6年生の子どもがいる保護者で、全日程参加できる方 ※無料託児あり(就学前まで 事前申し込み)  
 定 8人 申し込み順  
 申 10月5日(月) 10時から電話で こども支援課 電 (32) 6369

**初級手話講習会**  
 手話で日常会話ができる手話奉仕員の養成  
 日 10月13日～12月22日 毎週火曜日(11月3日を除く) 10時～12時  
 所 市民活動センター  
 定 15人 申し込み順 ※初めて受講される方  
 申 10月1日(木)から電話で障がい福祉課 電 (32) 6356

**普通救命講習会I**  
 日 10月27日(火) 13時30分～16時30分  
 所 教育・福祉センター ※公共交通機関をご利用ください  
 対 心肺蘇生法やAEDの使用方法など  
 定 30人 申し込み順  
 申 10月12日(木)、13日(金) 市民会館  
 対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在、危険物取扱作業に従事している方  
 料 4千700円(収入証紙) 申

**危険物取扱者保安講習**  
 日 11月12日(木)、13日(金)  
 所 市民会館  
 対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在、危険物取扱作業に従事している方  
 料 4千700円(収入証紙) 申

**国際理解講座**  
 海外の文化、生活習慣、社会情勢などを紹介(計2回)  
 日 10月8日(木)Ⅱいちばん身近な国際協力フェアトレンドで世界とつながろうⅠ  
 月 17日(土)Ⅱ魅力あふれるニュージージーランドの文化 いずれも18時～20時  
 所 中央図書館  
 定 40人 申し込み順  
 申 10月6日(火)までに電話で市民自治推進課 電 (32) 6157

**インターネット被害防止講演会**  
 インターネット上で子どもが被害に遭わないために、大人が正しい知識を習得する  
 日 10月15日(木) 18時  
 所 市民活動センター  
 定 30人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

**～移動図書館車～  
とまチョップ図書館号を利用しよう!**  
 とまチョップ図書館号は市内の各ステーションを巡回し、図書館と同じように使うことができます。巡回日程が一部変更となりましたので、中央図書館などで配布の巡回表、またはQRコードで確認し、ご利用ください  
 詳 中央図書館 電 (35) 0511

**渡り鳥講座「海を渡る鳥たち」**  
 日 10月10日(土)～12日(月) 9時～17時  
 所 市民活動センター  
 対 3歳～小学6年生の子どもがいる保護者で、全日程参加できる方 ※無料託児あり(就学前まで 事前申し込み)  
 定 8人 申し込み順  
 申 10月5日(月) 10時から電話で こども支援課 電 (32) 6369

**渡り鳥講座「渡り鳥と感染症」**  
 日 10月12日(月) 13時～14時  
 所 市民活動センター  
 対 渡り鳥の生態、歴史・環境問題などを学ぶ  
 定 20人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

**インターネット被害防止講演会**  
 インターネット上で子どもが被害に遭わないために、大人が正しい知識を習得する  
 日 10月15日(木) 18時  
 所 市民活動センター  
 定 30人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

48

ウトナイ湖・渡り鳥フェスティバル

**秋の渡り鳥ウッチング**  
 日 10月10日(土)～12日(月) 14時30分～15時30分(受け付け14時～14時15分) ※小学生以下は保護者同伴  
 所 市民会館  
 対 渡り鳥の生態、歴史・環境問題などを学ぶ  
 定 20人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

**マガンのカウント調査に挑戦!**  
 日 10月10日(土)～12日(月) 9時～17時  
 所 市民活動センター  
 対 渡り鳥の生態、歴史・環境問題などを学ぶ  
 定 20人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

**渡り鳥講座「渡り鳥と感染症」**  
 日 10月12日(月) 13時～14時  
 所 市民活動センター  
 対 渡り鳥の生態、歴史・環境問題などを学ぶ  
 定 20人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

**ウトナイ湖野生鳥獣保護センターからのお知らせ**  
 日 10月12日(月) 13時～14時  
 所 市民活動センター  
 対 渡り鳥の生態、歴史・環境問題などを学ぶ  
 定 20人 申し込み順  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

第67回苫小牧市民文化祭

行事名	実施日	時間	会場
市民川柳大会	10月18日(日)	10時30分～	アイビー・プラザ
市民短歌大会	10月18日(日)	10時～	文化会館
市民俳句大会	10月25日(日)	11時～	アイビー・プラザ
市民文芸57号発売	10月31日(土) 11月1日(日)	10時～	総合体育館
苫小牧市民合唱祭(市民文化祭開会式)	10月10日(土)	9時50分～開会式 10時～中学生の部 13時30分～一般の部	市民会館
苫小牧はすかつぶ演劇祭	10月25日(日)	13時～	文化会館
第65回音楽発表会	11月1日(日)	14時～	文化会館
市民吹奏楽祭	11月3日(火)	11時～	市民会館
市民参加演劇祭	11月8日(日)	14時～	文化会館
謡と舞の集い(和のステージ)	11月8日(日)	11時～	市民会館
苫小牧軽音楽ジョイントフェスティバル	11月15日(日)	14時～	文化会館
合同展示発表	10月31日(土) 11月1日(日)	9時30分～16時30分	総合体育館
茶会	10月31日(土) 11月1日(日)	10時～15時	総合体育館
菊花展	10月31日(土) 11月1日(日)	9時30分～16時30分	サンガーデン
勇払地区文化祭	2日(金) 10月3日(土)	13時～20時30分 9時～20時30分	勇払公民館
樽前地区文化祭	4日(日) 10月24日(土) 25日(日)	9時～16時 13時～16時 9時～12時	樽前小学校
沼ノ端地区文化祭	10月31日(土) 11月1日(日)	9時～21時 9時～16時	沼ノ端コミュニティセンター
植苗地区文化祭	7日(土) 11月8日(日)	14時～20時 9時～15時	植苗ファミリーセンター

※ステージ発表の一部で入場料がかかる場合があります。

**樹木探索会**  
 高丘森林公園の散策 ※金太郎の池管理事務所集合  
 日 10月20日(火) 13時30分～15時30分(雨天決行)  
 定 40人 申し込み順  
 持 飲み物、動きやすい服装  
 申 10月1日(木)～19日(月)に電話で 緑地公園課 電 (32) 6507

広告

広告

催し・講座

戦後70年記念  
戦中・戦後の生活  
日用品展示会

昭和館(国立博物館)より借用した写真、証言映像、実物資料などを展示  
 日 10月9日(金)～14日(水) 10時～16時  
 所 市民活動センター  
 詳 苦小牧市遺族会事務局(社会福祉協議会) 電(32)7111  
 市総合福祉課 電(32)6354

11月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
11-1	初めてのパソコン(Windows 7)	11/2(月)	4
11-2	Word2010で作る文書(中級)	11/20(金)	6
11-3	Excel2010で作る集計表(中級)	11/7(土)	2
11-4	Excel 2級検定対策	11/7(土)	3

所 各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい 電(55)6622  
 詳 工業労政課 電(32)6432

日本赤十字社からの  
お知らせ

①赤十字救急法救急員資格継続研修  
 日 10月25日(日) 13時～17時  
 対 赤十字救急法救急員の資格を取得してから2年以上経過している方(認定証が有効期限内の方)  
 ②赤十字救急法基礎講習  
 日 11月8日(日) 13時～17時  
 対 15歳以上

所 市民活動センター  
 定 ①1千円 ②1千500円  
 日 10月1日(木)～19日(月) 日本赤十字社苦小牧市地区事務局(市民活動センター内)  
 電(32)7111 ※持ち物などはお問い合わせください  
 詳 総合福祉課 電(32)6354

若者の職場定着のための『育成』研修のご案内

日 ①10月29日(木) 10時～15時  
 ②10月30日(金) 10時～16時  
 所 市民活動センター  
 定 20人 申し込み順  
 日 10月1日(木)～19日(月) 日本赤十字社苦小牧市地区事務局(市民活動センター内)  
 電(32)7111 ※持ち物などはお問い合わせください  
 詳 総合福祉課 電(32)6354

リサイクルプラザからのお知らせ

①楽しく手作り!無添加石けん  
 ペットボトルを利用した石けん作り  
 日 10月24日(土) 10時～11時  
 所 リサイクルプラザ苦小牧  
 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(300～500ml程度、ふた付き)  
 所 市役所9階

COCOTOMA  
からのお知らせ

①収穫祭マルシェ  
 東胆振の新鮮販売や、カフェでのメニュー提供  
 日 10月16日(金)～31日(土)  
 ②収穫祭クッキング教室  
 東胆振で採れた新米を使う  
 日 10月25日(日) 13時～15時  
 定 16人 申し込み順  
 持 エプロン、三角巾、布巾  
 ③子育てママ勉強会「親子に  
 対してできる学習環境づくり」  
 日 10月19日(月) 10時～12時

若者サポートステーションからの  
お知らせ

■就職活動に関する無料相談  
 日 10月7日(水) 10時～11時30分、21日(水) 14時～15時30分  
 ■「就活応援セミナー」  
 履歴書・面接に欠かせない自己PRに関するセミナー  
 日 10月14日(水) 10時～10時40分、10月21日(水) 10時～10時30分  
 定 各4人 申し込み順  
 申 電話で とまこまい若者サポートステーション 電(82)7141

所 ワークプラザとまこまい  
 対 15歳～39歳の方  
 詳 工業労政課 電(32)6432

シニアワーク  
プログラム地域事業

再就職のための講座 ①再就職支援 ②マンシヨン管理人  
 ③フォークリフト  
 日 ①10月26日から計5回 ②11月6日から計8回 ③12月1日から計4回  
 所 ①市民活動センター ②北海道労働基準協会連合会(晴海町)  
 定 ①55歳以上 ②各15人 ③5人

第5回 苦小牧漁港  
ホッキまつり

▶詳 苦小牧漁港ホッキまつり実行委員会事務局  
 苦小牧漁業協同組合 電(35)0111  
 市の貝「ホッキ貝」や漁港の活気を味わいにぜひお越しください  
 日 10月18日(日) 9時～14時30分  
 所 苦小牧西港漁港区(汐見大通り横)  
 因 ホッキ貝や海産物・ホッキ料理の販売、東胆振の農産物の販売、各種ステージ行事、サケの棒引き、ホッキ狩りなど



第3幕 とまこまいコスプレフェスタ

▶詳 とまこまいコスプレフェスタ実行委員会事務局  
 (商業観光課内)  
 電(32)6448 HP http://tomakomai-cos-fes.com/  
 市内各所でイベントを開催予定です。コスプレイヤーはもちろん、市民の方まで、コスプレという新しい文化に触れていただけるイベントです



日 11月7日(土)、8日(日)  
 所 グランドホテルニュー王子 ほか  
 ※当日のボランティアスタッフを募集いたします。10月9日(金)までに実行委員会事務局までお問い合わせください

広告

広告



### 催し・講座

#### 勇武津資料館からの お知らせ

①ふるさと探訪「勇武海岸の漂着物調査」

日 10月10日(出) 10時～12時

所 勇武津資料館、勇武海岸

②生活体験教室「落ち葉のしおりをつくる」

日 10月24日(出) 10時30分～12時

所 勇武津資料館

対 小学生以上

定 20人 申し込み順

申 勇武津資料館 電話(56)0201

#### 教育研究所の一般対 象研修講座

日 10月6日(火) 15時～17時

内 子どもの心を豊かにする先生とは？子どもを幸せにする幸せになろう

講師 前北翔大学短期大学部 小児科 教授 矢花司氏

定 40人 申し込み順

所 前日までに電話またはファクスで 教育研究所

#### 第10回アイビー 文化祭

(36)4152 電話(36)2844

サークル講師の作品展やイベントなど

日 10月10日(出)～18日(日) 9時～21時 直接会場へ

所 詳細アイビー・プラザ 電話(33)8131

### スポーツ

#### 緑ヶ丘公園庭球場ク レイコート改修工事に伴 う使用中止について

クレイコート12面のうち6面が改修工事のため10月1日(木)から使用中止になります。6面およびオムニコートは通常通り使用可能です。

詳細 緑ヶ丘公園庭球場 電話(36)1181

#### ウォーキングフェ スティバル みんなで 歩こう！体育の日

日 10月12日(月) 8時30分

所 集合場所 駒澤大学駐車場 コース II アルテン周辺 ※雨

天決行

対 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴

料 200円 当日納入

持 飲み物、タオル、雨具、台紙(前回参加者のみ)

所 詳細 10月8日(木)までに総合・川沿公園・日吉体育館、白鳥王子アイスアリーナ、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙に必要事項を記入し、直接、電話、EメールまたはHPで、スポーツ推進室 電話(34)9601

#### スピードスケ ート体験教室

日 ●開講式 10月16日(金) 16時～18時30分 ●教室 10月23日(金)～平成28年2月12日(金) 計13回 いずれも16時30分～18時 ●体験100mコースおよび開講式 平成28年2月27日(出)

所 沼ノ端スケートセンター

(開講式および開講式はハイランドスポーツセンター)

対 3歳～小学3年生 ※保護者同伴

料 5千円 開講日納入

定 20人 申し込み順

持 帽子、手袋、スケート靴(18cm以上の靴は貸し出し可)

所 詳細 10月14日(水)までに電話でスポーツ推進室 電話(34)9601

#### 総合体育館からの お知らせ

①小学生バドミントン教室

日 11月2日～12月14日 毎週月曜日 計6回(11月23日を除く) 18時30分～20時

②小学生卓球教室

日 11月4日～27日 毎週水・金曜日 計8回 16時30分～18時

③ロコモ予防運動教室

日 11月6日～12月25日 毎週金曜日 計8回 13時40分～14時40分 ※初回と最終回は13時40分～14時55分

対 ①小学生 ②小学生以上(高校生不可) ③18歳以上

料 ①2千円 ②2千500円 ③2千500円 開講日納入

#### 交通規制に ご協力ください

日 10月11日(日) 9時30分～12時30分

所 所とまこまいマラソンのコースとなる道道苦小牧環状線錦岡方面から清水方面

詳 実行委員会事務局(体育協会) 電話(37)7100

※詳しくは大会HPをご覧ください

#### ストップ・ザ・交通事故死！

##### 交通事故発生状況 (1月1日～8月31日)

発生件数 310件 (前年比5件増)  
死者 5人 (前年比1人増)  
傷者 359人 (前年比2人増)

### ポテトパンケーキ



#### 材料 (12枚分)

- ジャガイモ …… 4個
- 玉ねぎ …… 1個
- 卵 …… 2個
- 小麦粉 …… 30g
- 塩・コショウ …… 適量
- サラダ油 …… 150cc

調理の様子は 苫小牧ケーブルテレビで放映中！  
または、北海道ebooks・「苫小牧市国際交流サロン」のFacebookをご覧ください



### 世界の Cooking

苫小牧市に住む外国人が母国のレシピを紹介します



#### レシピ紹介

はたけやま 富山 アンドレアさん 苫小牧在住 21年 ドイツ出身

- ジャガイモと玉ねぎを洗い、皮をむいてすりおろす。
  - すりおろしたジャガイモと玉ねぎをザルに入れて水気を切り、ポウルに移す。
  - ②に卵と小麦粉、塩・コショウを加えて混ぜる。
  - フライパンに多めの油を入れて熱し、③をスプーンなどで薄く伸ばしてカリッと焼く。
  - 両面がキツネ色になるまで焼いたら出来上がり。
- ※温かいうちに、リンゴソースやブルーベリーソース、バターをお好みでぬって召し上がれ！

## 美術館

### だより



毎月学芸員がお届けします！

#### こもんじょ 古文書解読のいろは、 一緒に学びませんか？

博物館や資料館の展示室、テレビ番組などで見かける古文書…自分で読んでみたいと思ったことはありませんか？11月21日(土)に美術館で開催される「ミュージアムラボ：古文書解読入門」では、初心者の方を対象として、古文書を読むために必要なくずし字解読などの基礎知識から、比較的やさしい文書の解読までを、当館学芸員と一緒に学んでいきます。スラスラと文字を読めるようになるには時間がかかりますが、読めなかった文字が、ある時ふと分かったときの喜びは何とも言えないものがありますよ。皆さまのご参加をお待ちしています！

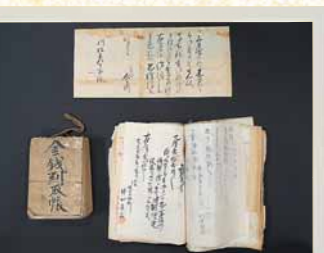
学芸員 さとう まり 佐藤 麻莉

所 詳細 美術館 電話(35)2550

北海道ではおなじみの木札の百人一首。下の句がくずし字で書かれています。



おぐらひくにんいっしゅうかた 「小倉百人一首寄る多(当館所蔵)」



当館所蔵の古文書

アイコンの見方 **日**とき **対**対象 **料**料金 **持**持参するもの  
**申**申し込み **詳**詳細 **電**電話番号

## 高齢者を対象としたインフルエンザの予防接種

▶ **健康支援課** ☎(32)6407

高齢者のインフルエンザ発病・重症化防止のため、予防接種を実施します

**日**11月1日(日)～平成28年1月31日(日) **対**苫小牧市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方、または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方(障がいがあるが単独で身体障害者手帳1級の方) ●対象者で生活保護世帯の方は無料です。保護手帳をお持ちください ●対象者以外の方は、今まで通り任意接種(全額自己負担)での接種になりますので、病院などにご相談ください ●生活保護世帯以外の非課税世帯の方は有料です ●市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種への助成はありません **接種回数**1回 **料**1,300円 **持**運転免許証、健康保険証などの身分証明書 **申**医療機関に電話で

実施機関名	電話番号	住所
苫小牧泌尿科・循環器内科	(57)0455	明野新町
苫小牧東病院	(55)8811	明野新町
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	明野新町
松沢クリニック	(57)7171	明野新町
沖医院	(32)8870	旭町
苫小牧保健センター	(35)0001	旭町
滝上循環器科内科クリニック	(37)8011	泉町
植苗病院	(58)2314	字植苗
川村クリニック	(74)5577	有珠の沢町
合田内科小児科医院	(33)9208	音羽町
わだ脳神経外科クリニック	(37)3711	表町
吉川医院	(34)4565	表町
横山内科消化器科	(74)0011	川治町
吉田内科医院	(73)6233	川治町
江夏泌尿器科医院	(33)3855	木場町
光洋いきいきクリニック	(71)2700	光洋町
苫小牧病院	(72)1201	光洋町
柴田内科循環器科	(71)2225	桜木町
桜木ファミリークリニック	(71)2351	桜木町
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	三光町
花輪内科循環器科医院	(36)2555	三光町
苫小牧市立病院	(33)3131	清水町
苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	清水町
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	しらかば町
川口小児科医院	(73)0500	しらかば町
同樹会苫小牧病院	(36)1221	新中野町
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	新中野町
みなかみ医院	(32)2335	新中野町
苫小牧澄川病院	(67)3111	澄川町
方安庵青雲町クリニック	(61)5555	青雲町
いしぐろ外科肛門科医院	(72)3415	大成町
山下医院	(72)8828	大成町
やまざきこども医院	(75)1133	大成町

実施機関名	電話番号	住所
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	(53)5800	拓勇東町
とまこまい北星クリニック	(57)8000	拓勇東町
道央佐藤病院	(67)0236	字樽前
さくらファミリークリニック	(55)6526	東開町
浪岡内科消化器科クリニック	(51)2811	東開町
いちむら小児科医院	(67)1111	ときわ町
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	豊川町
K&Aクリニック	(71)2000	日新町
にしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	日新町
にしん内科クリニック	(71)1500	日新町
にしん泌尿器科クリニック	(71)1100	日新町
たかやなぎ小児科	(71)2115	日新町
メモリアル整形外科	(74)2111	花園町
いまい内科クリニック	(37)8686	双葉町
うとないキッズクリニック	(53)8080	北栄町
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	北栄町
苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	北栄町
苫小牧消化器外科	(51)6655	北栄町
みらい整形ペインクリニック	(53)7100	北栄町
稲岡内科小児科	(72)5141	北光町
阿部内科医院	(36)0066	本町
田辺産婦人科医院	(32)2296	緑町
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	緑町
錦岡医院	(67)0013	宮前町
勤医協苫小牧病院	(72)3151	見山町
とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	元中野町
三上外科整形外科医院	(33)7815	元中野町
苫小牧日翔病院	(72)7000	矢代町
日本製紙(株)北海道工場勇弘診療所	(56)1576	字勇弘
王子総合病院	(32)8111	若草町
苫都病院	(34)2135	若草町
メンタルケアわかかさ	(34)2969	若草町

## みんなの



ながい かずおくん    しのはら あかりちゃん    さとう いちなくん

8月末の人口と世帯

総数 ▶ 173,799人 (対前月比: 30人増)  
 男性 ▶ 84,868人  
 女性 ▶ 88,931人  
 世帯数 ▶ 86,898世帯



## とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

### リサイクルを楽しく体験

053大作戦～ステージ4～のイベント「プラザまつり」が開催され、家族連れなど約2,200人が訪れました。牛乳パックを利用した手すきはがき作りの教室では、自分の好きな模様を選び、親子でオリジナルのはがきを作りながら、リサイクルの大切さを学んでいました。



8月30日(日)

### 「芸術の秋」高齢者福祉センター祭

教育・福祉センターで高齢者福祉センター祭が開催されました。大正琴演奏や野だてなどが行われ、参加者は日頃のサークル活動での成果を存分に発揮していました。作品展示では手芸や陶芸、絵手紙など多彩な作品が展示され、訪れた来場者の目を引きつけていました。



9月2日(水)

### 編集後記

いよいよ芸術の秋、食欲の秋そしてスポーツの秋！マラソン大会やホッキまつりなどイベントが盛りだくさんですね。たくさん食べて、運動しましょう！(吉)

取材でプラザまつりへ！体験教室などを楽しむ子どもたちの笑顔がたくさん。いつか子どもと一緒に行ってみたいと思う素敵なお祭りでした。(金)

紙フェスティバルでの学生たちによる書道パフォーマンスは圧巻でした！全身から繰り出される若さあふれる力強い表現に、感動するとともに自分の老いも感じました。(植)

高齢者福祉センター祭に取材で行って来ました。展示会場では色鮮やかな作品とクオリティーの高い作品の数々に今年も魅せられてしまいました。(高)

### 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)

**勇払出張所** 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地  
 ☎0144(56)0003

**のぞみ出張所** 〒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(市民自治推進課)  
 ☎0144(32)6152 ☎0144(34)7110  
 ✉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

ホームページ  
 QRコード

