



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまごまい

2017
8
月号

今月の「クローズアップ」は、
ママ・パパの皆さんへ
子育て世代
包括支援センターを
ご利用ください！
ですよ！



特集

- 受けなきゃもったいない！
“がん検診”
- 未来を切り拓く！
あなたの創業応援します



TOMACHOP



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29年8月1日発行 第1773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

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

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 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷／榎須田製版

産後ケア事業

授乳や赤ちゃんのお世話に不安があり、家族などから産後の援助が受けられない方のご自宅へ助産師が訪問し、ご相談に応じます（医療が必要な方は利用できません）

利用料 1回1,200円（市民税非課税、生活保護世帯の方は無料）

利用時間 1時間程度

利用回数 1人当たり10回以内（産後4カ月未満）

マタニティ訪問相談事業

妊娠、出産、子育てに不安があり、身近に相談できる人がいない妊婦の方を対象に、助産師がご自宅へ訪問し、ご相談に応じます（医療が必要な方は利用できません）

利用料 1回1,200円（市民税非課税、生活保護世帯の方は無料）

利用時間 1時間程度

①ママくらす ②プレママくらす

交流を図りながら、助産師などがご相談に応じます（定期的開催）

日 ①8月30日(水) ②9月8日(金)
いずれも10時～12時

対 ①産後3～7カ月未満の母と子
②妊娠5カ月（16週）以降の方

定 ①20組 ②20人 抽選

持 母子健康手帳、動きやすい服装

所 開催日の1週間前までに電話で
①のぞみコミセン ☎(68)6711
②住吉コミセン ☎(35)1080

パパカフェ

お父さんがお子さんとの遊び方や、育児を楽しむきっかけをつくりまします（年3回開催）

父子健康手帳の交付

…妊娠期 …子育て期
…妊娠期から子育て期



子育て世代包括支援センターを行っています

子育て世代包括支援センター開設により、新たにスタートした事業・サービスを紹介します！

子育て応援とまっこメール

妊娠中の生活や育児に関する情報やアドバイスなどをメールで配信します



▲妊娠期



▲子育て期

その他、従来の各種健診や予防接種、赤ちゃん教室なども行っています

子育て世代包括支援センターでは、妊娠期から子育て期までを**安心**して暮らせるよう、**切れ目のない**支援を目指しています。1人で悩まず、気軽にご相談ください！



子育て世代包括支援センター (市役所4階 健康支援課内)

受付時間 月～金曜日 8時45分～17時15分
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

☎(32)6410、(32)6411

母子健康手帳を交付した方に、子育てに関する書類を整理できる「とまっこふあい」をお渡ししています



とまっこまい

ママ・パパの皆さんへ

子育て世代包括支援センターをご利用ください！

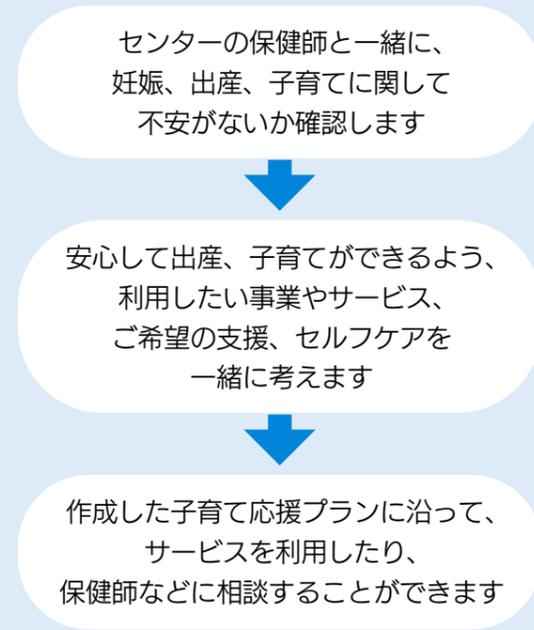
子育て世代包括支援センターって？

子育て世代包括支援センターでは、妊娠期から子育て期において、そのときの不安や心配事に合わせて、保健師や看護師がご相談に応じています

「初めての出産で不安がいっぱい」「授乳方法はこれでもいいの？」「赤ちゃんの体重増加が心配」といったさまざまなご相談について、一緒に考えていきます

POINT

ご希望の方には**子育て応援プラン**を作成し、そのプランに基づきながら妊娠、出産、子育てについて、個々の状況を理解し、きめ細かな支援を行います！



健康支援課 ☎(32)6410
☎(32)6411

市では、妊娠期から子育て期でのさまざまなニーズに対して、総合的支援を提供するワンストップ拠点「子育て世代包括支援センター」を開設しています

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います。また、植物油インキ、古紙80%以上の再生紙を使用し、環境に配慮しています。



アイコンの見方	
☐	とき
☐	所
☐	対
☐	定
☐	持
☐	申
☐	詳
☐	電

第55回北海道障がい者スポーツ大会が開催されました。表紙は「コート上の格闘技」と呼ばれる車椅子バスケットボール競技の様子です。

巧みな車椅子操作による急なターンでの緩急をつけたドリブルや、ボールの無いところで車椅子同士をぶつけ合い戦術的に相手選手の動きを止めるなど、スピードと迫力あるプレーで会場を魅了していました。



7月9日(日)

表紙から 第55回北海道障がい者スポーツ大会

- 27 ページ みんなのひろばとまこまい日記／編集後記ほか
- 26 ページ 市政トピックス 届け出撃式、「予約受け付け中！」
- 25 ページ とまこまっポイントガイド
- 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
- 12 ページ お出かけガイド カルチャーガイド
- 10 ページ 健康ガイド 健康教室／健康相談 ほか
- 8 ページ 市政トピックス まちかどミーティングに参加してみませんか ほか
- 6 ページ 特集Ⅱ あなたの創業応援します
- 4 ページ 特集Ⅰ 受けなきやもつたない！「がん検診」
- 2 ページ クローズアップ 子育て世代包括支援センターをご利用ください！

広報とまこまい 2017 8
もくじ
©2011 吉小牧市

がん検診は受けなきゃもったいない “五” がん検診

市からの助成で検診料約**87% OFF!!**

市では以下の五つのがんの検診について助成を行っています。がん検診を受けて早期発見・早期治療につなげていきましょう！



肺 胸部レントゲン撮影
年度内40歳以上の方
200円
[かくたん検査 プラス400円]

胃 胃カメラ 始めました！
胃カメラ検査 2,000円
バリウム検査 1,500円
年度内40歳以上の方
年度内50歳以上で偶数年齢になる方

大腸 検診日に近い2日分を容器に採便します。
年度内40歳以上の方
400円

子宮 細い棒状のもので擦り取ります。痛みはほとんどありません。
子宮頸がん検診 年度内20歳以上で偶数年齢になる方
1,000円
[体部検査 プラス700円]

乳 マンモグラフィ検査
年度内40歳以上で偶数年齢になる方
2,000円
(50歳以上で偶数年齢は1,700円)

※一部の対象者へは、6月に無料クーポン券(乳・子宮頸がん)を送付しています
※市民税非課税世帯(事前にがん検診無料証明書の申請が必要)、生活保護世帯、受診時70歳以上の方は無料で受診できます

がん検診を受けよう

1 実施機関を選び電話予約、検診当日の注意事項を確認

《実施機関》
・市内の実施医療機関
・保健センター
・札幌がん検診センター(バス送迎あり)
※助成について、事前に手続きは必要ありません。電話予約をし、実施機関を受診しましょう

2 持ち物

- ・費用
- ・保険証
- ・無料クーポン券(対象者のみ)
- ・がん検診無料証明書(対象者のみ)

3 いざ検診へ!



●がん検診に関すること
健康支援課(市役所4階) ☎(32)6407

各がん検診の実施医療機関一覧は健康支援課☎をご確認ください。毎年4月に全戸配布している「わが家の健康カレンダー」でも確認できます。



健康支援課☎



受けなきゃもったいない! “がん検診”

健康支援課 ☎(32)6407

現在の日本は **2人に1人** が“がん”にかかるといわれる時代*1

場合によっては、治療に **約309万円***2 かかることも!!

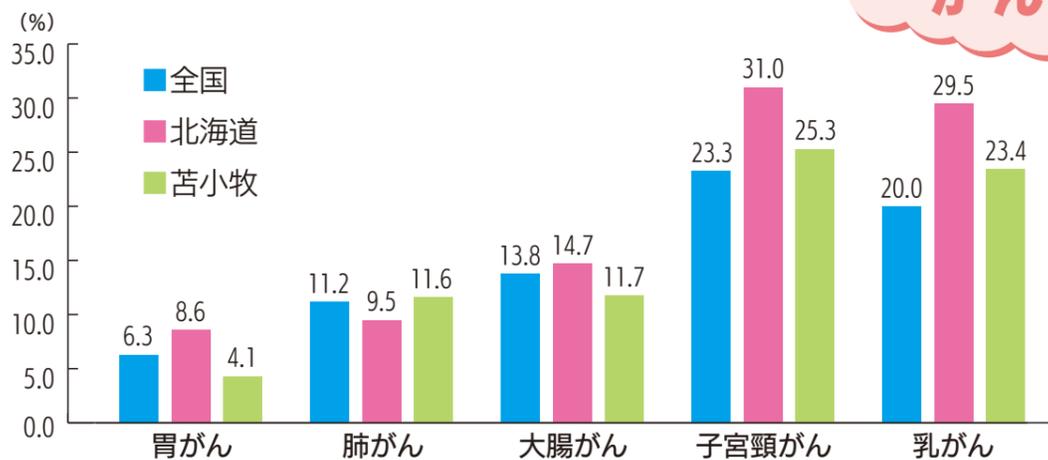
あなたは自分のからだをどう守っていますか??

一番手軽な方法は、“**がん検診**”です。

*1 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター がん情報サービス「最新がん統計」より
*2 (公的医療保険制度対象の治療平均費+公的医療保険制度対象外の治療を受けた場合) 厚生労働省「中央社会保険医療協議会(第290回)資料(平成26年6月30日時点における先進医療Aに係る費用)」から計算

がん検診の受診率

※厚生労働省 平成27年度地域保健・健康増進事業報告



まだまだ受診率が低い
がん検診

『苫小牧市がん対策推進条例』が制定されました

市民、関係機関、市がそれぞれ役割をもって「がんの予防や早期発見の推進」に取り組んでいくことを目的に制定されました。

～わたしたち(市民)の役割～

生活習慣や生活環境が健康に及ぼす影響等がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に努めるとともに、がんの早期発見のために自ら積極的にがん検診を受診するよう努めるものとする。

苫小牧市は、全国・全道と比べて、全体的に受診率が低い傾向です。がんは早期発見により、完治する可能性も高くなり、治療による身体的負担や経済的負担も軽くなります。がんの早期発見のため、定期的に検診を受け、健康状態の確認に役立てましょう!





未来を切り拓く!

あなたの創業応援します

詳細 商業振興課 ☎ (32)6447



「自分らしく輝きながら働きたい」「経験を生かしてこの街を元気にしたい」など、さまざまな思いで創業を目指す方がいると思います。

しかし、新たに会社をつくったり、お店を始めたりすることは簡単なことではありません。

市ではそのような方々を応援する創業サポートを行っています。

創業を考えている皆さん、一緒にこの街を盛り上げていきませんか?

創業が街を元気にする

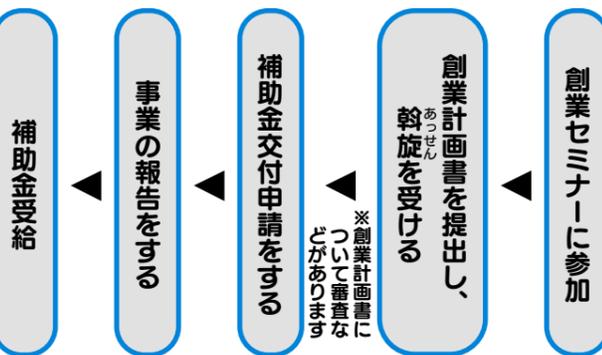
市では、平成27年4月に創業サポート事業という創業者向けの事業を開始しました。この事業では、無料のセミナー開催や補助金による支援などを行っており、街の活性化や地域経済の発展だけでなく、経営基盤の強化や雇用のさらなる促進を実現させることを目的としています。新たな会社や事業者が増えることで、中小企業の振興など、街のにぎわい創出を目指し、街を元気にしていきます。

あなたの創業応援します! 創業サポート事業

創業したいけれど、具体的な方法が分からないといった方々を対象に、市、商工会議所、男女平等参画推進センターでは、無料セミナーを開催しています。セミナーは、創業の心構えや創業前の準備、資金繰りや創業計画書の作成といったものをテーマに開催しており、創業しようか悩んでいる方から、具体的な創業のイメージが完成している方まで、さまざまな段階の方が参加できます。

セミナー受講後は、創業計画書を商工会議所へ提出することで、創業までの流れを明確にすることも、創業のためにかけた費用についての補助を受けることができます。

補助金受給までの流れ



市や商工会議所、男女平等参画推進センターが主催する創業セミナーを受講し、右記申請を行うと、補助金を受給することができます。創業のためにかかった補助金対象費用のうち、上限30万円。(予算額を超える応募があった場合は抽選)

自分らしく生きるために

家 事や育児と、フルタイムの仕事に追われ、3人目の子どもが生まれた時に体調を崩し、リフレクソロジーに出会いました。このことがきっかけで、私もリフレクソロジーを通して、同じように疲れている人の力になれたらと思います。その後、家事や育児を両立させながら、自分らしく輝ける働き方を模索していくうちに、自分のお店を開きたいという夢を持つようになりました。

りましたが創業セミナーを受講したことで、やるしかない背中を押されました。まだまだ、大変なこともありますが、実際に喜んでくれるお客さんの顔を見ると、この仕事をすることができてよかったと思います。今は家事や育児をしながら、やりがいがあり、人のためになる仕事ができ、以前よりも自分らしく生きることができています。夢を持っている方はぜひ、創業サポートを活用して、自分らしく輝いてほしいです。



あき 安芸 みゆき さん (苫小牧市出身)
今年の4月、リフレクソロジーの店「Belle」(日新町)をオープン。リフレクソロジーで足裏のツボを優しく刺激し、お客さんの心と体を癒やしている。3児の母

創業物語 ~2017とまこまい~

この街に恩返しをしたい



あきのふ 佐藤 朗暢 さん (苫小牧市出身)
19歳の時に料理人を目指し上京。約20年間東京で修業を重ね、去年の9月、錦町に創作四川料理「廣明」をオープン。日々素材にこだわった創作料理に腕を振るっている

料 理人を志して上京しましたが、ずっと苫小牧でお店を開きたいという夢がありました。帰省するたびに、まちなかがどんどん寂しくなっているのを感じ、生まれ育った苫小牧にお店を開き、個店ならではの魅力で街を盛り上げたいと思っています。10年以上上京で培ってきた技術や経験を地元に戻元できればと思います。毎日楽しいですし、お客さまに喜んでもらえるのが私の活力になっています。創業セミナーを受けることで、創業までの

準備や計画といった道筋が見えてきます。創業したい人は絶対に活用した方がいいですね。私は、何のために、誰のために創業するのかが大事なのではないかと考えています。ふるさどである苫小牧を活性化させて恩返しをする、そして家族や周りの人、お客さまといった目の前の大切な人を幸せにする、その夢を達成するために、私は創業しました。大変なことも多いですが、お店に来てくれる皆さんに幸せになって帰ってほしいという思いで毎日頑張っています。

創業セミナー開催日程

8月30日~9月27日 毎週水曜日
18時30分~20時30分 全5回コース
所 苫小牧経済センタービル
定 30人 申し込み順

申 商業振興課 (PDFでダウンロード可)、商工会議所で配布の申込用紙を8月25日(金)までに直接または郵送(必着)、ファクスで ☎053-0022 表町1-1-13 商工会議所 ☎(33)5454 ☎(32)6058

市は今後も、市内で創業を目指す方々を応援していきます。創業に興味のある方はセミナーの受講から始めてみてはいかがでしょうか。

市政トピックス

第62回とまこまい港まつり 「港まつり笑顔弾けるとまこまい」

▶ **詳** 港まつり実行委員会 画(33)2233

日 8月4日(金)～6日(日) **所** 中央公園(若草町)

苦小牧の夏を彩る港まつりは、今回で62回目を迎えます
初日にはハスカップレディの発表や、苦小牧の夜を幻想的に演出する「道新納涼花火大会」、2日目は苦小牧おどり、とまこまいサンパを約2,200人が舞う「市民おどり」、3日目には一番人気の「ポートカーニバル&マーチングフェスティバル」を行います
ステージでは、子どもに人気のキャラクターショーのほか、地元出身の歌手の皆さんによるライブステージなどを開催。
メイン会場では、ちびっこ広場など楽しく遊べるコーナーをたくさん用意していますので、ぜひ苦小牧の夏を楽しんでください

また、キラキラ公園での「みなとフェスティバル」と「ハスカップポートレース」、苦小牧西港南埠頭での海上自衛隊護衛艦「おおなみ」の一般公開のほか、今年新たに5日(土)に港湾業務艇「はやぶさ」による苦小牧港内見学会、6日(日)に巡視船「れぶん」の一般公開を行います

詳しくは画やプログラムをご覧ください

港まつり公募ポスター展

日 8月4日(金)～6日(日)

所 市民活動センター

墓参臨時バスを運行します(お盆)

▶ **詳** 市環境生活課 画(32)6333
道南バス営業所 画(55)7125

運 行 8月13日(日)、14日(月)

運 賃 高丘霊園前まで=大人230円、子ども120円、小学生50円、中学生100円 高丘第二霊園前まで=大人280円、子ども140円、小学生50円、中学生100円 ※定期券、昼間カードは利用不可。
無料乗車証および高齢者フリーパスは利用可。高齢者優待乗車証(100円)は利用可

運 行 経 路 苦小牧駅前(①番乗り場)⇄表町五丁目⇄王子総合病院前⇄緑跨線橋⇄緑町郵便局前⇄支笏湖通⇄公園前⇄高丘霊園前⇄第二霊園入口→第二霊園中央東→第二霊園東→第二霊園西→第二霊園中央→第二霊園管理棟前 ※高丘第二霊園内の停留所は6カ所あります

※供物の持ち帰りにご協力を…クマやカラスなどにお墓が荒らされる場合がありますので、供物やごみは必ず持ち帰りましょう
※お盆期間中の混雑について…お盆期間中は霊園内で交通渋滞が発生します。特に13日(日)の9時～12時は大変込み合いますので、混雑緩和にご協力をお願いします

運行時刻

苦小牧駅前	
8:20	11:40
8:50	12:20
9:00	13:00
9:40	13:40
10:20	14:20
11:00	

苦小牧市中小企業融資制度

▶ **詳** 市商業振興課 画(32)6447
苦小牧中小企業相談所 画(33)5454

資金名	資金用途	融資条件			据置期間	融資利率
		融資限度額	融資期間	返済期間		
小規模企業経営改善資金	運転資金	1企業 1,250万円	7年以内	1年以内	1年以内 年0.7%	
	設備資金	1企業 1,500万円	15年以内		1年超 年1.3%	
中小企業振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.2%	
	設備資金	1企業 4,000万円	12年以内		5年以内 年1.7%	
店舗近代化設備資金	設備資金	1企業 5,000万円	15年以内	2年以内	年1.3%	
	設備資金	1組合 8,000万円				
中小企業機械等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円	10年以内	半年以内	年1.5%	
	設備資金	1企業 2,000万円				
中小企業環境保全施設資金	設備資金	1件 3,000万円	10年以内	1年以内	年1.1%	
	低公害車導入資金	1企業 2,000万円				

取扱金融機関 北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苦小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苦小牧市内各支店

*運転資金・設備資金については、比較的利の低い小規模企業経営改善資金・中小企業振興資金があります。また、小規模企業経営改善資金については、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を資金用途別に上限30万円まで補助する制度もありますので、ご相談ください

市民文化祭の作品を募集 (第69回苦小牧市民文化祭)

▶ **詳** 生涯学習課 画(32)6752

	短歌大会	俳句大会	川柳大会
と き	10月15日(日) 10時～15時	10月22日(日) 11時から	10月15日(日) 10時～16時
と ころ	文化会館	アイビー・プラザ	
作 品	未発表の作品一首(かい書) 新旧かな使いを明記	事前投句=未発表の当季雑詠2句 当日投句=1句	事前投句=未発表の「旅」3句、「傘」3句 当日投句=未発表の「時」2句
参加料・投句料	1,200円 当日納入(当日不参加の場合は700円)	参加料=500円 当日納入 事前投句料=1,000円	参加料=1,000円 当日納入 事前投句料=1,000円
申し込み	8月25日(日)までにはがきで(必着) 〒059-1271 澄川町5-25-11 市民短歌大会実行委員会事務局 あたらひ子 安高活子 画(67)4555	事前投句=8月28日(月)までに投句料(定額小為替など、切手は不可)を添えて 〒053-0042 三光町5-14-16 苦小牧俳句協会事務局 浅野数方 画(36)1117	事前投句=9月17日(日)までに投句料を添えて 〒053-0823 柏木町6-10-6 苦小牧川柳社事務局 やまぐちしゅうへい 山口隆悦 画(72)9669 当日投句=参加料を添えて10時～10時30分に受け付け

まちかどミーティングに参加してみませんか

▶ **詳** 市民自治推進課 画(32)6152

市長が地域に出向いて意見交換を行います。開催は市内を地区分けして、町内会や自治会のご協力の下で進められています

当日は、市長から市政について特にお知らせしたいことを説明し、参加者の皆さんから市政に対する意見や要望をお聞きします
平日の夜間に開催しますので、たくさんの方の参加をお待ちしています



■平成29年度 まちかどミーティング開催日程 ※開催時間は18時30分～20時30分(植苗・樽前地区は19時～21時)

開催日	地区名	会 場	町内会(自治会)名
8月24日(木)	音羽町・木場町	住吉コミュニティセンター	音羽町・双葉町・住吉泉・春日清水・高丘泉町内会、スプリングス高丘・第八区自治会
8月25日(金)	弥生町	弥生連合町内会館	弥生連合・矢代町町内会、第七区親交会
8月29日(火)	錦岡	緑陵中学校	南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明徳四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明徳町1丁目町内会
8月30日(水)	澄川町	澄川町総合福祉会館	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会
9月19日(火)	植苗	植苗ファミリーセンター	植苗町内会連合会
9月20日(水)	美園町	明野柳町総合福祉会館	美光・日の出三光・新明町・明野柳・新開明野元町町内会
9月21日(木)	柏木町	宮の森総合福祉会館	柏木町・川治町・宮の森町内会
9月25日(月)	沼ノ端	沼ノ端児童体育館	沼ノ端中央・東開・ウトナイ町内会
10月16日(月)	山手町・花園町	山手北光総合福祉会館	山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西町内会
10月17日(火)	しらかば町	日新町内会館	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町町内会
10月19日(木)	大成町・光洋町	西町総合福祉会館	西町親交会・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西町内会
10月23日(月)	豊川町	豊川コミュニティセンター	豊川・桜木町・しらかば東・日新草苗・有珠の沢町内会
10月30日(月)	拓勇	拓勇小学校	沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西町内会
10月31日(火)	樽前	樽前交流センター	樽前町内会
11月1日(水)	元中野町・旭町	市民活動センター	元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・未広町・栄町町内会
11月開催予定	錦町・本町	アイビー・プラザ	一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会
11月開催予定	勇払	勇払公民館	勇払自治会、パルプ町内会

※市長スケジュールなどにより日程を変更する場合があります。開催日程は画にも掲載します

『行政改革プラン-NEXT STAGE-』 平成28年度の取り組み結果について

▶ **詳** 行政監理室 画(32)6169

行政改革プラン-NEXT STAGE-は、平成27年度に『市民サービスの向上』と『行政費用の抑制』を目標として策定された計画です。平成31年度までの5カ年を計画期間とし、全82項目の取り組みを実施しています。この度、平成28年度の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします

平成28年度の主な取り組み

- ◆つなごうスポーツ大作戦などのPR動画を製作してホームページやFacebookで公開しました
- ◆住民票など各種証明のコンビニ交付に向け取り組みました(平成29年6月サービス開始)
- ◆保育料のコンビニ収納を開始しました
- ◆やまて保育園を民間移譲しました
- ◆モデル校で学校給食のアレルギー対応食を提供しました
- ◆モデル地域で家庭ごみの戸別収集を開始しました
- ◆ふるさと納税の返礼品を見直し、クレジット決済を導入しました
- ◆50周年記念事業を実施しました
スポーツ都市宣言50周年を記念して、「つなごう 市民大運動会」をはじめ、計117の事業を展開しました
市内外から約9万人の方が参加し、全国で初めてスポーツ都市宣言を行った街であることを広くPRできました



2年間の取り組みによる財政効果額は、約13億8,700万円となりました

行政改革プラン-NEXT STAGE-や取り組み結果についての詳細は、行政監理室画をご覧ください

健康ガイド



8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

- 6日(日)**
 - 内科 勤医協小牧病院 電話(72)3151
 - 外科 苦小牧東部脳神経外科 電話(53)5000
 - 歯科 松井デンタルクリニック 電話(57)8241
- 11日(金)**
 - 内科 苦小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 外科 苦小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 歯科 松尾歯科医院 電話(57)3885
- 13日(日)**
 - 内科 やまざきこども医院 電話(75)1133
 - 外科 同樹会苦小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科 松沢歯科クリニック 電話(82)8205
- 20日(日)**
 - 内科 加藤胃腸科内科クリニック 電話(35)2125
 - 外科 苦小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 みかみ歯科・矯正歯科医院 電話(35)3939
- 27日(日)**
 - 内科 たかやなぎ小児科 電話(71)2115
 - 外科 みらい整形ペインクリニック 電話(53)7100
 - 歯科 宮本歯科 電話(72)9050

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

- 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

ハスカッププラザ(保健センター)

健康教室・健康相談 ※10とまチョップポイント 保健センター 電話(35)2800

名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
簡単体験! ストレッチボール	8日(火) 9時15分~10時45分	15人	ストレッチボールを使い、運動を始めるきっかけとする 姿勢の改善や筋トレ(20歳以上で、運動制限のない方)	室内用運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始(申し込み順)
マシンから始めるからだづくり	毎週月・木曜日 ※14日、17日を除く 9時30分~11時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動(健康づくり事業に参加し、運動制限がない方)		直接会場へ
健康・栄養相談	21日(月) 8時30分~10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体重測定など(20歳以上の方)	なし	
体組成・体力測定会	24日(木) 13時15分~15時	15人	体組成・体力測定を行い、おすすめの運動を紹介(20~64歳の運動制限のない方)	室内用運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始(申し込み順)

健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。 特定健診・後期高齢者健診は100ポイント 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~9時30分	27,355円	希望者	事前予約必要 詳しくはHPまたは保健センターへ	
特定健診・後期高齢者健診	18日(金) 受付=18時~19時 21日(月)、★9月4日(月) 受付=8時~10時 ★9月10日(日) 受付=9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 ※100とまチョップポイント 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	★9月2日(出) 受付=8時~10時、12時~14時 ※検診内容によって受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人 大腸は定員なし	14日(月)~29日(火) 8時30分~17時 ※平日のみ
乳	25日(金)、★9月8日(金) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	18日(金) 受付=18時~19時 ※胃がん実施なし 21日(月)、★9月4日(月) 受付=8時~10時 ★9月10日(日) 受付=9時~10時	明野柳町総合福祉会館	胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし	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)
	17日(木) 8時~10時	しらかば総合福祉会館		
	23日(水) 8時~10時	日吉体育館		
	24日(木) 8時~10時	柏木町町内会館		
	★9月8日(金) 8時~10時			

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
対象	29年4月1日から30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	29年4月1日時点で40歳であった女性*1	29年4月1日時点で20歳であった女性*2
内容	バリウムによる胃部エックス線	胸部エックス線	免疫便潜血検査 2日法	マンモグラフィ (平成28年度から視触診を廃止)	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	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	無料の方 1,500円	●生活保護を受けている世帯の方 200円(かくたん検査は400円追加)	●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・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 400円	●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 2,000円	●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 1,700円	●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 1,000円	●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 700円	無料
	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29年度「わが家の健康カレンダー」、胃内視鏡については「広報とまこまい5月号」26ページでご確認ください。*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苦小牧市が実施する検診を受診されたことがない方 *2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苦小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

保健所の相談、検査

名称	とき	内容	申し込み
総合保険・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	21日(月)	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	21日(月)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	1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	1日(火)、15日(火)	13時~30分程度 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	1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)	1日(火)、2日(水)、15日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は電話(35)7474

苦小牧保健所 電話(34)4168

赤ちゃんのための健診・教室

教育・福祉センター3階 健康支援課 電話(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	31日(木) 9時30分~11時30分	29年6月生まれの子と親 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」	18日(金)、25日(金) 14時15分~16時	29年1月生まれの子と親 30組 申し込み順	18日=これからの発達を考えよう、赤ちゃん遊びましょう 25日=離乳食の進め方、歯を守りましょう	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」	10日(木) 9時30分~11時	28年8月生まれの子と親 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	22日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 23日(水) 9時30分~10時45分	28年1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	23日(水) 13時~14時30分 24日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	26年7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	7日(月)、21日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分~14時30分) 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 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 ※10とまチョップポイント

とき	ところ	内容	申し込み
10日(木) 13時から	沼ノ端コミュニティセンター	たかぎ内科・循環器内科の院長による「塩分について」の講演、保健師による健康講話と血圧測定	直接会場へ

親子デンタル教室

とき	ところ	対象	内容	持ち物	申し込み
30日(水) 13時~15時 (受付=12時50分まで)	教育・福祉センター	28年2~8月生まれの子と親 30組 申し込み順	歯科医師による講演、歯科衛生士によるブラッシング指導	母子健康手帳、乳児用歯ブラシ	8月28日(月)までに電話で

対がん協会のがん検診 ※100とまチョップポイント

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
胃・肺・大腸・子宮・乳	★9月6日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時~7時20分、のぞみコモンズ=7時15分~7時45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	1日(火)~15日(火)に健康支援課へ(申し込み順)

8月の献血

2日(水)	10:00~11:30 13:00~16:00	コープさっぽろステイ店	16日(水)	10:00~11:30 13:00~16:00	MEGAドン・キホーテ
3日(木)	10:00~11:00 11:40~13:10	苦小牧港開発フェリターミナル 苦小牧埠頭(株)飼料サイロ事業部	17日(木)	10:00~11:30 13:00~14:00 14:45~16:00	のぞみコミュニティセンター マルハン苦小牧店 澁川病院
4日(金)	10:00~11:10 11:40~13:00	苦小牧港開発(株) 日経北海道(株)	18日(金)	10:00~11:00 12:30~14:00 14:40~16:00	ホワイトパーク サンシャイン 札幌トヨタ車両受渡センター 苦小牧埠頭(株)港運事業部
9日(土)	10:00~11:30 13:00~16:00	ビッグハウス光洋店 苦小牧市立病院	30日(水)	10:00~11:30 13:00~14:30 15:30~16:15	餅つづけん 苦小牧支店 日産サービステスター(株) 東日本高速道路(苦小牧西IC)
10日(日)	10:00~11:30 13:00~16:00	フードD Vian店	31日(木)	10:00~11:30 13:00~16:00	マックスパリュ新花園店
14日(月)	10:00~12:00 13:30~16:00	フードD 沼ノ端食彩館			

※日時が変更になる場合があります、ご確認ください

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

〒旭町3-1-12 電話(33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
夜間開館	本館、ミール展示館の夜間開館、科学体験教室やデジタルプラネタリウム、星空観望(好天時のみ)	8月2日(水) 17時～20時30分	対一般(中学生以下は保護者同伴)
巡回パネル展「わたしたちのかけがえのない海～はじめての海の科学」	私たちにとって身近な海について、基礎的な知識や深海に生きる多様な生物などを分かりやすく紹介	8月5日(土)～27日(日) 9時30分～17時	対小学生以上
科学ふれあい教室	ちょっと変わった固形燃料を作る	9月2日(土) 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8月9日(水)から電話または☎で
木工教室	踏み台を作る	9月16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8月16日(水)から電話または☎で

中央図書館

〒末広町3-1-15 電話(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、25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	●8月6日(日)「ソニン・ヘッズ」 ●8月20日(日)「グランド・ブダベスト・ホテル」 ●8月27日(日)「ジャッキーのパンやさん」 いずれも13時30分から		対一般(6日、20日)、子ども(27日) 定70人 申直接会場へ
読み聞かせ	●8月6日(日) 14時～14時30分「何のおみせやさん?」おはなし会 ●8月12日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●8月20日(日) 14時～14時30分「けもののおいがしてきたぞ」ほか ●8月26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
平和祈念句間アニメ上映会	「あの日、僕らは戦場で」	8月13日(日) 13時30分～14時42分	対小学生以上 定70人 直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「ヤギとライオン」	8月19日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
こわいおはなし会～恐怖の小部屋～	絵本の読み聞かせや朗読、おばけやしき	8月19日(土) 18時30分～19時30分	対幼児～小学生 定15人 申し込み順 申8月1日(火)から
図書館文化セミナー「ともだちや...内田麟太郎の世界」	詩人・童話作家 内田麟太郎(うちだりんたろう)さんをお招きした講演会	8月26日(土) 13時30分～15時	対一般 定70組 申し込み順 申8月1日(火)から
バリアフリー映画上映会「博士の愛した数式」	音声ガイドと字幕付きで、聞こえづらい、見えづらいと感じている方や視覚・聴覚に障がいがある方も楽しめるバリアフリー上映会	9月2日(土) 13時30分～15時30分	定70人 申直接会場へ

美術博物館

〒末広町3-9-7 電話(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
トヨタ自動車北海道株式会社創業25周年記念事業 水から未来を紡いで20世紀美術の創造	フランスの近代絵画を中心に、20世紀のヨーロッパ近代美術の多彩な創造を紹介	展示期間 7月27日(水)～8月27日(日)	¥無料
中庭展示Vol.9 松井紫朗「Channel」	彫刻家・松井紫朗(まついしろう)氏による中庭空間を活用した作品展示	展示期間 8月27日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
美術講座「Channel-時空をつなぐ彫刻表現」	全国的な評価を得ている彫刻家・松井紫朗氏によるスライドを用いた講話	8月12日(土) 11時～12時	定30人 申し込み順 申8月1日(火)から電話または☎で

¥ 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物
FAX 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

電話(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	小麦粉粘土で遊ぶ	8月23日(水) 10時30分～11時30分	1～3歳の子どもと保護者	定15組 申し込み順	8月9日(水) 9時30分から電話で
ベビーマッサージ	親子でゆったり向き合いリラックスした時間を過ごす	8月24日(木) ①13時30分～14時30分 ②14時30分～15時30分	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	8月9日(水) 9時30分から電話で
【世代間交流】大正琴の音色と楽しく遊ぼう	大正琴の演奏を聴き、歌ったり踊ったりして楽しい時間を過ごす	8月30日(水) 10時30分～11時30分	就学前の子どもと保護者	定なし	8月18日(金) 9時30分から電話で
青空・焼き芋	散策を楽しんだ後、秋の味覚を楽しむ ※雨天時は支援センター	9月1日(土) 11時～13時 金太郎の池レストハウス集合	1歳6カ月～就学前の子どもと保護者	定20組 申し込み順 持飲み物、おしぼり、紙皿	8月22日(火) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム

電話(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
小学生との交流会	小学生の兄弟のいるルーム利用者と触れ合い遊びを楽しむ	8月7日(月) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	8月3日(水)、4日(金) 9時30分～15時30分に電話で
絵本と音楽の会	弾き語りや読み聞かせ	8月9日(水) 11時～11時30分	就学前の子どもと保護者	定なし ※事前に申し込みが必要	8月7日(月)、8日(火) 9時30分～15時30分に電話で
キラキラ公園に行こう!	ゲームや水遊びをして公園内で遊ぶ ※雨天時は保育園	8月21日(月) 10時～12時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順 持お弁当	8月14日(月)、15日(火) 9時30分～15時30分に電話で
ベビーマッサージ	オイルを使ったマッサージ	8月25日(金) 10時～11時	0歳の子どもと保護者	定6組 申し込み順 持大判バスタオル2枚	8月14日(月)、15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

電話(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
給食試食会	保育園の給食と一緒に食べよう!	8月30日(水) 12時～13時	1歳(離乳食完了)～就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順 ¥1人190円 当日納入 持子ども=エプロン、おしぼり、飲み物 保護者=白米、飲み物	8月7日(月) 9時30分～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

電話(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
水遊び	園庭でダイナミックに水遊びを楽しむ	8月9日(水) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	8月1日(火)、2日(水) 9時～16時に電話で
手作りおもちゃ	子供に手作りおもちゃを作ってみませんか	8月31日(木) 13時30分～14時30分	0歳の子どもと保護者	定8組 申し込み順 ¥350円 当日納入 持受付時に伝えます	8月7日(月)、8日(火) 9時～16時に電話で

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	
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576	9:30～12:00 13:00～15:30 土・日曜、祝日	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
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9:00～12:00 13:30～15:30 土・日曜、祝日	錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	
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	9:00～11:30 13:00～15:30 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
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					

※子育てルームの利用時間などの詳細は、各園にお問い合わせください
※上記の児童センターの利用時間は幼児専用のもので、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☎をご覧ください



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

水道修理の申し込み、給水装置の所有者変更について

水道管理課 ☎️(32)6696(平日昼間) ☎️(32)6111(左記以外)
水道修理の申し込み
直接水道業者に電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。また、宅地内の水道修理はメーターボックスを含めご自身の負担となります。事業者名簿はHPでもご覧いただけます

水道撤去工事

家屋を解体する場合は、市指定給水装置工事業者に依頼し、上下水道部に給水装置撤去の申請(届け出)をしてください

無縁仏供養法要

8月18日(金) 13時30分
高丘第一霊園(無縁仏供養碑前) 直接会場へ ※送迎バスも運行します ●市民活動

医療費の一部負担金の減免・猶予制度について

センター前発 13時・高丘第一霊園発 14時30分
社会福祉協議会 ☎️(32)7111 市総合福祉課 ☎️(32)6354
減免などの期間 3か月以内(猶予された一部負担金は、猶予後6か月以内に支払い)
災害や突然の失業などにより、収入が一時的に生活保護に準じる状況となり、病院や薬局の窓口における一部負担金の支払いが困難な世帯
持保険証、印鑑、被災・失業などの状況を証明する書類、収入状況が分かる書類など
書類審査に時間を要しますので、早めにご相談ください
国保課 ☎️(32)6425

入院や高額な外来診療を受ける場合は申請してください

入院や高額な外来診療の支払いが高額療養費の自己負担限度額で済む「限度額適用認定証」、入院時の食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を交付します。現在入院中の

健康

健康診査を受けましょう
対象者に受診券を封入したオレンジ色の封筒を送付していただきます。詳しくは受診券に同封の案内文書でご確認ください



①国民健康保険特定健康診査
対国民健康保険被保険者で今年度40歳以上になる方(75歳になる方は誕生日の前日まで)
②後期高齢者医療健康診査
対後期高齢者医療被保険者
期間平成30年1月31日まで
持保険証、受診券
①国保課 ☎️(32)6425
②高齢者医療課 ☎️(32)6414

健康の保持増進に関する作品の募集

テーマ健康の保持増進に関するもの ※原則未発表のもの
応募要領 標語・川柳 ☎️応募点数および様式自由 ポスター ☎️応募点数は1点、四つ切り

暮らし

国民健康保険被保険者証の郵送方法について

10月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望される方は、申し込みが必要です。申し込みのない方は、普通郵便で送付します

年末までに申し込みが必要です
■年金を増やしませんか
国民年金加入中の方で、老齢基礎年金に上乘せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「個人型確定拠出年金」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納付した保険料や掛金は全額所得控除となります

市国保課 ☎️(32)6429
ねんきんダイヤル ☎️0570(05)1165 苫小牧年金事務所 ☎️(36)6135 ※国民年金基金 ☎️北海道国民年金基金 ☎️0120(65)4192
個人型確定拠出年金 ☎️金融機関など

協会けんぽからのお知らせ

■ジェネリック医薬品の推進・禁煙の取り組みについて
皆さまのお薬代の負担軽減や健康保険財政の改善のためジェネリック医薬品の普及を推進しています。喫煙対策にも取り組んでいますので、ぜひHPをご覧ください
全国健康保険協会北海道支部 ☎️011(726)0352 市国保課 ☎️(32)6425

国民年金からのお知らせ

■口座振替の利用がおすすめです
通常の翌月末振替を当月末振替にする早割制度を利用すると、毎月の保険料が50円割引になります ●2年、1年または半年分を口座振替で前納すると、納付書での前納よりもさらに割引になります
■年金手帳、預貯金通帳、通帳印を持参し、下半期6か月分(10月〜翌年3月)は8月

広告

広告

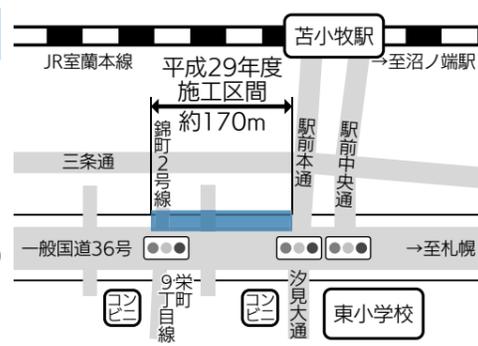


8月は食品衛生強化月間です。食中毒に「気」を付けましょう
【詳】苫小牧地方食品衛生協会 電話(34)4024 市環境生活課 電話(32)6333

暮らし

一般国道36号苫小牧 栄町電線共同溝整備

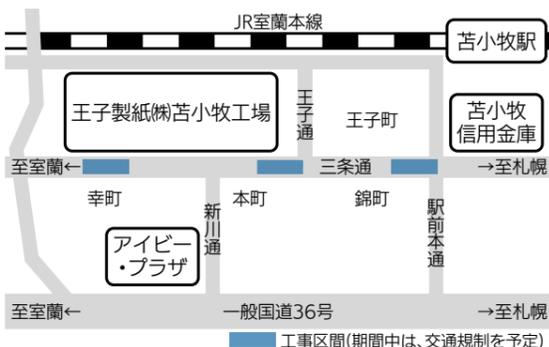
国道36号の駅前本通から錦町2号線付近の電線類を地中に収容する電線共同溝整備を地中にいます。工事期間中は車線規制や歩道の通行規制などご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします



期間 8月下旬～平成30年2月下旬(夜間)
【詳】室蘭開発建設部苫小牧道路事務所第1工務課 電話(72)5165
5 市道路河川課 電話(32)6479

三条通線における下水道工事について

三条通線に埋設されている一部の下水道管の改築・更新工事を実施します。工事中は三条通線の交通規制を行いますので、通行の際にはご注意ください。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします



【工事時期】8月上旬～10月下旬(予定)
【詳】下水道建設課 電話(32)6618

防災情報に関する新たなサービスを導入しました

登録型メール配信サービス

空き家等の実態調査を実施しています

課 電話(32)6306
市が委託した事業者が調査員として、市内の空き家などの外観調査と写真撮影を行います

創意工夫功労者賞の候補者募集

文部科学省では、優れた創意工夫によって、職域における科学技術の進歩・改良に寄与した個人またはグループを表彰しています

【対】鉱工、農林、水産、運輸、通信、建設、保健衛生、電力ガスなどの業務に従事する勤

木造住宅耐震改修等の補助金交付事業

地震による木造戸建住宅の倒

中小企業の従業員の皆々まへ

① 苫小牧市勤労者共済センターの会員募集
壊や災害を未然に防止するため、木造住宅の耐震診断、耐震補強設計および耐震改修工事に要する費用の一部を市が補助します
【補】助金耐震診断、耐震補強設計
計 上限10万円 耐震改修 上限60万円
【詳】建築指導課 電話(32)6527

② 中小企業退職金共済制度への加入企業の募集
中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です

③ 中小企業の従業員 ※①のみ事業主および親睦会・事業所単位の従業員も可
【詳】市工業労政課 電話(35)6432

④ 勤労者共済センター
【詳】退職金共済事業本部 電話(03)60711234

高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について

【詳】国保課 電話(32)6425

医療機関に支払った1カ月の自己負担額(保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く)が自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた額が高額療養費として支給されます

- 自己負担額の計算方法について...1カ月ごとに次のとおり計算します
- 70歳未満の方は、次の①～④のとおり自己負担額を分け、21,000円以上のもののみ合算
- ① 受診者ごと ② 医療機関ごと(院外処方箋による調剤は処方箋を出した医療機関に合算する) ③ 通院、入院ごと ④ 医科、歯科ごと
- 70歳以上75歳未満の方は、金額に関係なく合算できます。ただし、外来のみの場合は、受診者同士で合算することはできません
- 自己負担限度額について...年齢や収入状況に応じて決まります
- * 70歳未満 自己負担限度額(月額)

所得区分	1カ月の自己負担限度額(世帯単位)		
	旧ただし書き所得*	3回目まで	4回目以降**
上位所得**	901万円超	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
一般	600万円超901万円以下	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
	210万円超600万円以下	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
低所得者II	210万円以下	57,600円	44,400円
低所得者I	住民税非課税	35,400円	24,600円

* 70歳以上75歳未満 自己負担限度額(月額) 【平成29年8月診療分から】

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	4回目以降**
	現役並み所得者	57,600円 14,000円	
一般	(年間上限額144,000円) (8月～翌年7月までの累計額)	57,600円	44,400円
低所得者II	8,000円	24,600円	
低所得者I	8,000円	15,000円	

- 一部自己負担限度額が変わり、年間上限額と4回目以降の限度額が新たに設定されます
- ※1 国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です
- ※2 所得の申告をしていない方がいるなど、世帯の総所得が確認できない場合は、【上位所得】として取り扱うことになります
- ※3 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の支給が既に3回あった場合、4回目から軽減された限度額になります

● 支給の手続きについて
・診療月の3カ月後を目途に支給対象者へ通知しますので、下記の方法で申請してください
【申請方法】
郵送または国保課(市役所1階10番窓口)、勇払・のぞみ出張所窓口での申請
申請の際は、保険証、領収書原本、世帯主の振込先口座番号が分かるものが必要
※郵送申請の場合、領収書原本は支給決定通知書に同封し、お返しします

避難情報などをメールで受け取れます
【登録方法】bousai.tomakomai-city@raiden.ktaiwork.jpに空メールを送信して登録
tomakomai-city@raiden.ktaiwork.jpからメールが配信されます

テレフォンサービス

避難情報などを電話で聞くことができます
電話 050-1586
5-1569 ※苫小牧市防災情報サイトHPでも確認できます

平和を願って

■ 平和祈念式典

戦争の悲惨さと平和の大切さを考えるための平和祈念式典を開催します。献花の際には「きよのピアノ教室」の清野直子さんによる演奏、お帰りの際には粗品を進呈します
【日】8月15日(火) 11時55分(受付 11時15分)

所市民会館 直接会場へ

■ 「黙とう」のお願い
原爆投下と終戦の日に、家庭や職場などで1分間の黙とう

とまこまいフリーマーケットS 出店者募集

開催概要 9月3日(日) 10時～14時30分 中央公園(若草町)
※雨天時は9月10日(日)に延期
【募集区画数】200区画 一人・一世帯につき1区画(4m×8m) 抽選
【参加資格】専業の業者・未成年以外の方 ※同一人・同世帯の重複申し込み、申込者以外への転貸での参加は不可
【出品物】家庭で不用になった生活用品(飲食物、動物などを除く)
【料】千円 ※雨天中止や未出店の場合でも返金いたしません
【日】8月19日(出) 受付 10時30分(10時から整理券を配布)
【詳】とまこまいフリーマーケット実行委員会 電話 080-1189911848 安全安心生活

広告

広告



「働き方改革推進」説明会を開催します。詳しくは、北海道労働局HPで確認ください
 北海道労働局 HP 011(709)2715 市工業労働課 (32)6432

暮らし

農地の利用状況調査にご協力を

農地法により毎年全ての農地の利用状況を調査し、把握することが義務づけられています。農業委員、推進委員が11月までに調査をしますので、ご協力をお願いします
 農業委員会事務局 (32)6453

車上狙いに注意!

現金や貴重品が無くて、バッグなどを車外から見えない位置に置いておくと狙われます。車から離れるときは荷物は持ち歩きか、車外から見えない位置に置きましょう
 苫小牧警察署 (35)0110 市安全安心生活課 (32)6287

水道メーター交換工事

10月末までに行う交換工事の際には、対象家屋に施工予定日や工事完了をお知らせします。また、工事中は20分ほど水が使えなくなります。ご協力を

霊園分譲区画の使用

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)
 ¥2㎡≒11万6千円、4㎡≒23万2千円、6㎡≒34万8千円
 申請料金と世帯全員の本籍記載の住民票1通を持参の上環境生活課 (32)6333

自衛官募集案内

募集種目①候補生(男子)②候補生(女子)③一般曹候補生④航空学生
 応募資格①②③18~26歳④18~20歳 ※年齢は平成30年4月1日現在
 受付期間①年間を通じて②④9月8日(金)まで
 試験日程①9月20日(水)②26日(火)のいずれか③9月24日(日)、25日(月)のいずれか④9月16日(土)、17日(日)の指定する1日④9月18日(月)
 自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所 (32)3725 市民課 (32)6294

福祉

重度心身障害者・ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成の受給者証を送付いたします

有効期間を更新した医療費受給者証を送付しています。前年の所得により制度非該当となる方には別途通知します。●所得の区分別に受診時に自己負担があります。なお、課税世帯の方の負担には月額上限があり、8月受診分からは、通院および訪問看護では1万4千円、入院では5万7千600円が月額上限となります

児童扶養手当の継続には現況届の提出が必要です

■現況届の提出はお早めに児童扶養手当を継続して受給するためには「現況届」の提出が必要です。対象者には書類を送付しますので、8月1日(火)~31日(木)の期間内に提出してください
 支給額月額①1級障害児(重度)≒5万1千450円 2級障害児(中度)≒3万4千270円 ②1万4千580円 ③特別障害者手当≒2万6千810円 ※所得制限あり
 申請料金が福祉課 (32)633

子ども・子育て審議会委員を募集します

募集人員若干名
 応募資格20歳以上の市民で小学生以下の子どもを保護者
 任期9月1日~平成31年8月31日
 報酬会議1回につき6千100円(会議は年2~4回程度)
 申請料金が育成課 (32)624

成年後見制度講演会

「笑いで理解を深め、成年後見制度」
 9月9日(土) 13時30分~16時
 所 グランドホテルニュー王子
 内 漫才コンビの青空一風・千風による講演など
 定 200人 申し込み順
 申 9月5日(火)までに電話またはファクスで 成年後見支援センター (32)7111 (市民活動センター内) (34)8141 総合福祉課 (32)6345

8月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 市役所2階市民ギャラリー	7日(月) 13時~15時 直接会場へ 電話で 市民自治推進課 (32)6152
一日子ども相談 18歳までの子どもとその家族に関する相談 市役所1階相談室	16日(水) 10時~16時 電話で 室蘭児童相談所 (0143)44152 子ども支援課 (32)6369
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見制度に関する相談 市民活動センター	24日(木) 13時30分~17時30分 電話で 山崎行政書士事務所 (36)5633 山崎行政書士事務所 (36)5633 社会福祉協議会 (32)7111
無料法律相談 大谷和広弁護士による法律に関する相談 市民活動センター	20日(日) 9時~12時 男女平等 13日(日) 10時~13時 電話で 等参画推進協議会 (32)3610 男女平等参画課 (84)4052
全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間 高齢者や障がい者に対する虐待、嫌がらせ、人権に関する悩み相談	相談期間 9月4日(月)~8日(金) 8時30分~19時 9月9日(土)、10日(日) 10時~17時 全国共通人権相談ダイヤル (003)110 札幌法務局苫小牧支局総務課 (34)7151
消費生活・多重債務についての相談 消費者センター (市民活動センター)	月~金曜日=8時45分~17時15分 第1・3土曜日=10時~15時(日曜日、祝日を除く。第4金曜日は20時まで) 直接会場へ 消費生活=(33)6510 多重債務=(32)6119
無料市民相談 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 岡田秀樹弁護士 25日(金) 9時30分~12時(1人20分) 定7人 申し込み順 1日(火)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 夜間心配ごと相談 8日(火) 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 (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 国保税	2期 3期	8月31日(木)
夜間納税相談	市税	8月28日(月)~31日(木) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) (32)6274
	国保税	8月28日(月)~31日(木) いずれも20時まで	国保課(市役所1階12番窓口) (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



第11回胆振動物愛護フェスティバル 9月3日(日) 10時～15時 所 ノーザンホースパーク 胆振獣医師会 電 (33)0306 市環境生活課 電 (32)6333

福祉

ゲートキーパー養成講座 みんなで守ろう！ 50ポイント

8月28日(月) 14時～16時 所 市民活動センター 対 今まで受講していない方 内 心理療法士の先生から、悩んでいる人に対する相談の受け方や、相談を受ける側のストレスケアを学ぶ ※とまチヨップオリジナルストラップをプレゼント 定 40人 申し込み順 申 8月1日(火)～21日(月)に電話で 健康支援課 電 (32)6410

運動機能向上講座 「体いきいき若返り講座」 8月30日(水) 10時～12時 所 総合体育館 対 65歳以上 内 自宅でできる運動紹介と筋力向上トレーニング 講師 健康運動実践指導者 鎌田順一氏 定 30人 申し込み順 持 電車

所 苦小牧経済センタービル 対 簿記検定3級程度の知識を有する方 定 30人 申し込み時納入 料 3万円 申し込み順 持 電車 申 商業振興課、商工会議所 (HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を8月10日(休)までに直接または郵送(必着)、ファクス、HPで 〒05310022 表町1-1-13 商工会議所 電 (33)5454 FAX (32)6058 詳 商業振興課 電 (32)6447

点訳ボランティア 初心者講習会 8月30日～9月27日 毎週水曜日 計5回 18時～20時 所 市民活動センター 対 16歳以上 内 視覚障がいへの理解と点字(点訳)の必要性を学ぶ 料 500円 開講日納入 定 20人 申し込み順 申 8月7日(月)～18日(金)(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)に ボランティアセンター 1 電 (84)6481 詳 総合福祉課 電 (32)6354

催し・講座 8月5日(土) 9時30分～11時30分 所 キラキラ公園(雨天時は西港フェリーターミナル) ※荒天中止 直接会場へ 定 100人 申し込み順 ※画板、画材、画用紙は用意していきま

みなと写生会 8月5日(土) 9時30分～11時30分 所 キラキラ公園(雨天時は西港フェリーターミナル) ※荒天中止 直接会場へ 定 100人 申し込み順 ※画板、画材、画用紙は用意していきま

かを認定する試験 10月26日(木) 受験案内配布 9月8日(金)まで 各都道府県教育委員会および文部科学省 願書受付期間 8月21日(月)～9月8日(金) 詳 文部科学省HP、文部科学省生涯学習推進課 電 (03)52531411 市学校教育課 電 (32)6742

下水道施設見学会 9月10日(日) 9時～12時 (受付) 8時30分 市役所1階ホール 所 下水道関連施設 定 40人 抽選(小学生以下は保護者同伴) 申 詳細はがき(必着) またはEメールで「見学会」と明記し、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入(家族やグループの場合は、1枚のはがきに連記)の上、8月15日(火)までに 上下水道部総務課 電 (32)6628 su-soumu@city.tomakomai.hokkaido.jp ※参加者全員に「とまチヨップ水」などをプレゼント

文化財発見ツアー 9月2日(日) 9時～15時 所 午前スキルアップセンターとまこまい 午後緑ヶ丘公園 ※移動手段をご用意ください 料 500円 開講日納入 ※申込

エコ企業見学会 電気がつくられるまでの仕組みや、世界最大級の大型蓄電池システム実証実験施設を見学するバスツアー 8月24日(木) 12時20分～17時 所 北海道電力(株)苫東厚真発電所、南早来変電所 定 40人 申し込み順 申 8月1日(火)～15日(火)に、住所、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、Eメール、HPで 環境基本計画推進会議(環境保全課内) 電 (57)8806 FAX (57)8809 kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

普通救命講習会 9月27日(水) 13時30分～15時 所 教育・福祉センター ※公共交通機関をご利用ください 内 AEDの使用方法など

ウトナイ湖漁業体験 ウトナイ湖畔での自然観察と漁業体験、漁獲物の試食会 8月27日(日) 9時～13時30分(小雨決行) 定 80人 申し込み順(小学生以下は保護者同伴) 持 昼食、飲み物、汚れてもよい服装、長靴、着替え 申 8月23日(水)までに電話で 環境生活課 電 (32)6331 土・日曜日、祝日はウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電 (58)2231

市民技能体験教室 「庭木の剪定」 9月2日(日) 9時30分～15時 所 午前スキルアップセンターとまこまい 午後緑ヶ丘公園 ※移動手段をご用意ください 料 500円 開講日納入 ※申込

9月のパソコン講習 番号 講習名 開始日 回数 9-1 初めてのパソコン(Windows 7) 9/6(水) 4回 9-2 Word2010で作る文書(初級) 9/12(火) 6回 9-3 インターネットの検索とメール(Windows 7) 9/16(土) 1回 9-4 Excel 3級検定対策 9/16(土) 3回

日商簿記検定2級対策講座 8月24日～11月16日 毎週火・木曜日 計25回 18時～21時 所 市民活動センター 対 育児中の保護者 ※無料託児あり(3カ月～小学生 8月21日(月)までに申し込み) 内 イライラが減ると評判の子育て講座「STEP」を通して、子どもへの効果的な接し方の基礎を学ぶ 定 20人 申し込み順 申 8月1日(火) 9時から電話で こども支援課 電 (32)6369

子育て講座 (ダイジェスト版) 8月30日(水) 10時～12時 所 市民活動センター 対 育児中の保護者 ※無料託児あり(3カ月～小学生 8月21日(月)までに申し込み) 内 イライラが減ると評判の子育て講座「STEP」を通して、子どもへの効果的な接し方の基礎を学ぶ 定 20人 申し込み順 申 8月1日(火) 9時から電話で こども支援課 電 (32)6369

親子リサイクル教室 「夏を可愛く飾ろう！ フラフレーム作り」 8月12日(日) 13時～15時 対 小学生と保護者 内 ダンボール、英字新聞などでフォトフレームを作る 定 10組 申し込み順 所 申 前日までに リサイクルプラザ苦小牧 電 (55)2970

広告

広告

原爆パネル展を開催 日 8月1日(火)～15日(火) 所 アイビー・プラザ 詳 政策推進課 電 (32) 6039

催し・講座

初歩中国語教室

日 8月22日～平成30年3月の第2・4火曜日 13時～14時30分
 所 市役所7階 国際サロン
 定 10人 申し込み順
 申 詳 電話またはEメールで市民自治推進課 電 (32) 6157
 7 siminjiti@city.tomako mai.hokkaido.jp

教育研究所の一般対象研修講座

①「特別支援教育」子どもの特性を生かした指導
 日 8月10日(木) 13時30分～15時30分
 対 小学校3・4年生
 ②「防災教育」火山と地震に学ぶ防災教育
 日 9月5日(火) 15時～17時
 ……

勇武津資料館

所 教育・福祉センター
 定 ①60人 ②40人
 申 詳 前日までに直接または電話、ファクスで 教育研究所 電 (36) 4152 傳 (36) 2844

再チャレンジ塾「ナナカマド教室」

学齢期に就学することができなかった方々を対象に学習の場を提供します

■昼の部
 日 9月6日～10月18日 毎週水曜日 計7回 9時30分～11時50分
 内 小学校3・4年生程度の国語(漢字など)・算数(たし算など)・社会(地域の調べ学習、王子製紙(株)苦小牧工場での見学学習)・小学校での給食体験など
 ■夜の部
 日 11月1日～29日 毎週水曜日

～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25カ所の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。巡回表は中央図書館などで配布の他、QRコードからも確認可能です。気軽にご利用ください
 詳 中央図書館 電 (35) 0511



①生活体験教室「藍染めに挑戦」
 日 8月19日(土) 10時～12時
 対 小学生以上
 ②機械体験教室「高機(たかた)へ足ふみ」でコースターを織ろう!
 日 9月1日(金)～10日(日) 10時～16時 ※4日を除く
 対 中学生以上

……
 定 ①20人 ②各日15人 申し込み順
 所 申 詳 勇武津資料館 電 (56) 0201

とまこまいキッズタウン2017参加者募集



日 10月22日(日)
 所 苫小牧駒澤大学
 対 小学校3・4年生
 内 仮想上の街での就労体験や消費体験
 定 600人 抽選
 申 詳 青少年課(HPでダウンロード可)または各小学校で配付の申込書を往復はがきに添付し、8月21日(月)～9月20日(水)に直接または郵送(消印有効)で 青少年課 電 (32) 6759

人形劇「いきてるよーおはよーいぶたのニブー」
 日 9月18日(月) 13時30分開演
 所 市民会館
 定 中学生以上 500円、小学生以下 無料(入場整理券が必要)
 定 250人 ※上演後、写真撮影希望者はカメラ持参
 チケット販売・入場整理券 8月1日(火)から 生涯学習課、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、各コミセン
 詳 生涯学習課 電 (32) 6752

スターダスト☆レビュー 北海道スペシャル!
 日 10月23日(月) 18時30分開演
 所 市民会館
 定 3千円(当日3千500円)
 チケット販売 8月5日(土)から 市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、各コミセン、さとう楽器、ローソンチケット、チケットぴあ
 詳 生涯学習課 電 (32) 6752

①「やってみナイト」(大成)
 日 8月19日(土)

②児童センターまつり(あさひ)
 日 9月2日(土)
 ③児童センターまつり(住吉・日新・沼ノ端)、「にしきッズアドベンチャー」(錦岡)
 日 9月9日(土)
 ……
 対 小・中学生

定 ①50人 ②100人 ③住吉・日新 170人、沼ノ端 200人、錦岡 48人 いずれも申し込み順
 申 各児童センターに直接 ①大成児童センター 電 (75) 1841 ②あさひ児童センター 電 (35) 6393 ③住吉児童センター 電 (36) 1448 日新児童センター 電 (76) 6655 沼ノ端児童センター 電 (57) 6601 錦岡児童センター 電 (82) 7371
 詳 青少年課 電 (32) 6759

福祉ふれあいセンターまつり

日 8月26日(土) 10時～14時
 内 音楽イベント、出店、子ども広場など
 所 詳 福祉ふれあいセンター 電 (82) 8260

COCOTOMA

①ウクレレ&フラダンスのたべ
 日 8月21日(月) 18時～19時
 定 100人 申し込み順
 ②みみちゃん絵本サロン
 日 8月30日(水) 10時～15時
 ……
 所 とましん本店
 申 ①とましん本・支店窓口または電話で とましんイベント担当 電 (56) 5026
 詳 まちづくり推進課 電 (32) 6062

③とまチョップカフェ
 日 8月19日(土)、20日(日)
 ④デザートビュッフェ
 日 8月23日(水) 13時、15時
 ⑤カップル限定料理教室
 日 8月26日(土) 18時30分～21時
 対 18歳以上の男女ペア(高校生不可)

タニタで学んだ成功法 則に学ぼう!強い組織を創るリーダーシップ
 日 8月25日(金) 14時～15時30分
 所 COCOTOMA
 対 経営者、管理職、人事・総務担当者
 講師 ヘルスケアオンライン(株) 代表取締役 谷田昭吾氏
 定 50人 申し込み順
 申 8月18日(金)までに電話またはファクスで (株)東京リーガルマインド札幌支社 電 (011) 2181525
 詳 (株)東京リーガルマインド札幌支社 電 (011) 2105028 市工業労政課 電 (32) 6432

日 8月10日(木)、11日(金) 13時30分～15時30分 12日(土) 10時～12時
 対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
 定 112円 開講日納入
 定 30人 抽選
 持 運動靴、靴袋、タオル
 申 詳 8月3日(木)までに直接またはHP、携帯サイト、ファクス(9時～21時)、はがき(消印有効)で ファクス・はがきの場合 講座名、住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、電話番号、保護者氏

①500円 ④千800円 ⑤二千400円 いずれも当日納入
 定 ①15組 ④30人 ⑤8組
 いずれも申し込み順
 所 申 詳 ①8月8日(火)まで ⑤8月18日(金)まで COCOTOMA 電 (33) 1534
 まちなかイベント

広告

広告

8月25日(金) 9時~16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳北大研究林 電(33)2171

催し・講座

女性の「職場環境」を学ぶステップアップセミナー

日 8月24日(木) ①13時~15時 ②15時30分~17時30分
 所 市民会館
 対 ①経営者、管理職、人事担当者など ②働いている女性
 内 ①経営戦略としてのワークライフバランス&ダイバーシティ ②知っておきたい「出産・育児・介護」に関する制度
 定 各15人 申し込み順
 申 8月22日(火)までに電話またはファクスで (株)東京リーガルマインド札幌支社 電011(218)1525
 詳 (株)東京リーガルマインド札幌支社 電011(210)5028 市工業労政課 電(32)6432

前日までに電話で、とまこまい若者サポートステーション 電(82)7141
 工業労政課 電(32)6432

持飲み物、タオル、雨具
 申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、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を8月1日(火)~15日(火)に直接または電話、Eメール、HPで スポーツ推進室 電(34)9601 電sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

市民スポーツ祭
 ①フロアカーリング大会 対1チーム4人
 ②スポンジテニス交流会
 日 ①8月19日(土) ②9月21日(木) いずれも9時
 所 総合体育館
 持 飲み物、タオル、昼食
 申 込期間 ①8月1日(火)~14日(月) ②8月下旬~9月8日(金)
 申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、沼ノ端スケートセンターで配布または体育協会HP (http://www.tomakomai.taikyoo.or.jp) でダウンロードした申込用紙を直接または郵送(必着)、Eメールで 千053-0021 若草町2-4-1 体育協会 電(37)7100 info@tomakomai.taikyoo.or.jp

市民ソフトテニス教室
 日 9月4日~27日 毎週月・水・金曜日 計8回 ※8日、15日、18日を除く いずれも10時~11時30分
 所 総合体育館
 対 15歳以上
 定 2千500円 事前納入
 持 運動着、上靴、軟式ラケット(貸出可)
 申 詳 8月1日(火)~20日(日)にEメールで 体育協会 電(37)7100 kyo-situ@tomakomai.taikyoo.or.jp

スポーツ

第3回ウォーキングスタンラリー
 ~みんなで歩こう会~
 日 8月26日(土) 9時30分 ※全回出席者には、完全制覇証の交付とパーフェクト賞を、親子(子どもが中学生以下)で全回出席者には、親子パーフェクト賞を贈呈
 コース 沼ノ端駅方面風おとの道周辺 約4.4キロ(沼ノ端スポーツセンター集合)
 対 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴

第34回とまこまいマラソン大会
 日 10月8日(日) 小雨決行
 所 緑ヶ丘公園陸上競技場
 定 合計2千500人
 申 詳 8月18日(金)まで マラソン大会事務局(体育協会) 電(37)7100

初心者スポンジテニス教室
 日 9月6日~10月4日 毎週水曜日 計5回 13時30分~15時30分
 対 18歳以上(高校生不可)
 定 千円 当日納入
 申 20人 申し込み順

就職活動に関する無料相談
 日 8月9日(水) 10時~11時30分、23日(水) 14時~15時30分
 所 ワークプラザとまこまい 対 15~39歳

第34回とまこまいマラソン大会
 日 10月8日(日) 小雨決行
 所 緑ヶ丘公園陸上競技場
 定 合計2千500人
 申 詳 8月18日(金)まで マラソン大会事務局(体育協会) 電(37)7100

初心者スポンジテニス教室
 日 9月6日~10月4日 毎週水曜日 計5回 13時30分~15時30分
 対 18歳以上(高校生不可)
 定 千円 当日納入
 申 20人 申し込み順

ストップ・ザ・交通事故死!
 交通事故発生状況(1月1日~7月9日)
 発生件数 293件 (前年比87件増)
 死者 5人 (前年比3人増)
 傷者 322人 (前年比82人増)



活みなぎるふくしのまちづくり
ふくし大作戦!!!2017
 《warm heart!でつながるまちづくり》

詳 総合福祉課 電(32)6354

福祉ふれあいセンターでのボランティアを募集しています!

福祉ふれあいセンターには、発達支援のために通所する親子や、障がい者(団体)の方々など、たくさんの方が来館します。障がいのある方の移動の手助けや、子どもたちの見守り、施設の案内などのお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。
 ボランティア活動の様子▶



- 主な内容 車の乗降介助や館内の移動介助、車いすの方への傘差し援助など
 - 募集人数 5人
 - 活動時間 平日9時~11時30分または13時~16時で参加可能な時間
 - 申し込み詳細 電話で 発達支援課 電(34)5821
- ※自宅からの距離が6kmを超える場合は、交通費を支給します
 ※ボランティア保険に加入していただきますが、保険料の負担や手続きの必要はありません



お得な情報を毎月お届け!

TOMACHOP POINT
 とまこまのポイント
ガイド
 詳 政策推進課 電(32)6042



イベントで多くの人に来てほしいけど、何か良い方法はないかな
 イベントの景品に何か良いものはないだろうか

「とまこまのポイント」活用してみませんか?

興味のある方は、事務局まで
 とまこまのポイント事務局
 (株式会社 オーティス)
 営業時間: 9時~18時 (土・日曜日、祝日を除く)
 所 千053-0802 弥生町2-3-1 電(78)3500

例えば...
 とまこまのポイントは下記のような使い方もできます!

- ① イベント来場者に渡していたグッズを "とまこまのポイント 200ポイント" にする
- ② 町内会で行うビンゴ大会の景品を "とまこまのポイント 1,000ポイント" にする

※ポイント発行に係る費用は、イベントなどの主催者の負担となります

このようなグッズを使うことができます

- ポイントを付ける機械 (※レンタル料がかかります)
- のぼり (無料)
- POP (有料)

操作はとっても簡単!
 電源を入れて
 カードをかざすだけ

アイコンの見方 [詳細](#) [電話番号](#) [ホームページアドレス](#)

～婚姻届を提出してそのまま誓う～ 届け出挙式、ご予約受け付け中！

▶ [政策推進課](#) ☎(32)6039

市では、結婚情報誌『ゼクシィ』を発行する㈱リクルートマーケティングパートナーズの協力の下、婚姻届の提出と併せて、市役所内で簡易的な挙式セレモニーを行う「届け出挙式」を実施しています

挙式セレモニー実施日に苫小牧市で婚姻届を提出する方であれば、どなたでもご利用いただけますので、まずは気軽にお問い合わせください

＊費用は無料！

届け出挙式は、利用料金が一切かかりません
「費用が高い」「お金もったいない」など、金銭的な理由で挙式をためらっていた方も、気兼ねなくご利用ください

＊服装は自由！

ドレスやスーツはもちろん、普段着でもかまいません。着替え場所（控え室）もご用意しています

＊会場は市議会の本会議場！

普段は入ることのできない、市役所11階の本会議場で挙式を行いますので、他の来庁者に見られることはありません。新郎新婦を含め10人までご参加いただけます

＊オリジナル結婚誓約書をプレゼント！

ご利用いただいたご夫婦には、苫小牧市オリジナル結婚誓約書にご署名いただき、挙式後にプレゼントします

＊挙式グッズ一覧【無料でご利用できます】



▲ブーケ（新婦用）

▲ブートニア（新郎用）



▲リングピロー

▲花冠・ベール

式の流れ

以下のプログラムから当日実施したいものをご予約時にお選びいただけます

- 1) 誓いの言葉（司式者へ誓う）
- 2) 誓いの言葉（両親や友人に誓う）
- 3) 誓いの言葉（ふたりのオリジナル）
- 4) 誓いのキス
- 5) 指輪交換
- 6) 結婚誓約書サイン
- 7) 立会人挨拶（ご家族やご友人から）
- 8) 記念撮影



実施イメージ（一例）

申し込み方法

●ご利用には、必ず事前のご予約が必要です

①窓口でのお申し込み

住民課戸籍管理係（市役所1階）または政策推進課（同7階）の窓口で申込用紙に記入

②ウェブからのお申し込み

市公式HPから専用の申し込みフォームにアクセスし必要事項を入力



▲公式HP QRコード

■平成29年度挙式セレモニー実施日（下記の日程以外は実施できません）

8月	3日(木)、15日(火)	1月	11日(木)、22日(月)
9月	29日(金)	2月	9日(金)、14日(水)
10月	11日(水)、17日(火)	3月	26日(月)
11月	9日(木)、22日(水)		
12月	25日(月)		

みんなの



こつか ひろとくん ほうふく まるくん やまか たいようくん

全国から100以上のキャラが大集合

夏らしい陽気の下、「ご当地キャラふれんどフェスティバルinとまこまい」が、出光カルチャーパークほかで開催されました。キャラクターパレードや、ふなっしーステージ、大運動会など、2日間で延べ8万人の方々が大好きなキャラに癒やされ、楽しんでいました。



7月8日（土）、9日（日）

6月末の人口と世帯

総数 ▶ 172,652人（対前月比：18人減）
男性 ▶ 84,215人
女性 ▶ 88,437人
世帯数 ▶ 87,778世帯

とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

7月は「子どもを守り心を育てる運動」強化月間！

子どもの健やかな成長と非行防止のため、地域・学校・関係団体が一体となって取り組む「子どもを守り心を育てる運動」の結団式、青色回転灯車両巡回パトロール出発式が市役所中央玄関前で行われました。結団式では関係者約100人が参加し、子どもの非行防止への決意を新たにしました。



6月30日（金）

編集後記

車椅子バスケットの取材に行ってきました。チェアスキルのすごさとパワフルで迫力あるプレーは、一度見るとはまってしまいう大注目のスポーツですね！（清）

個性あふれる（自由すぎる）ご当地キャラたちのかわいい動きに、胸がキュンキュンしっぱなしでした。焼酎について熱弁するイーサキングと仲良くなりました（植）

子育て世代包括支援センターでは、親子デンタル教室なども開催しています。私は虫歯が多くて、小さいうちからの歯磨き習慣は大切だなと痛感します（志）

沼ノ端おひさま保育園子育てルームの先生方の協力で、今月号も、かわいらしい「ひろばちゃん」を撮影することができました（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

市政に関するご意見、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

