

広報

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2019
3
vol.1792

広報とまごまい 平成31年3月1日発行 第1792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



苫小牧市は市制施行70周年

特集
「安心」というまちの財産のために—
あなたの命を守る救急
市政トピックス
第19回統一地方選挙のお知らせ



とまごポップ
©2011 苫小牧市

とまごまいスケートまつりを
動画で振り返ろう!



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

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」
Hokkaido ebooks

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/須田製版

救急車を呼ぶ目安に

急な病気やけがをした場合、重症か軽症かの判断が難しく、救急車を呼んでいいのか分からず困ったことはありませんか？

総務省消防庁では、病気やけがの症状に合った簡単な質問をいくつか画面上で選択するだけで、緊急度に応じた必要な対応が表示される、全国版救急受診スマートフォン向けアプリ「Q助（きゅーすけ）」を無料で公開しています。またWeb版もありますので、アプリ版と同様の質問形式で緊急度を判定することができます。

ぜひご利用ください！

質問をいくつか選択すると…

- いますぐ救急車を呼びましょう
- できるだけ早めに医療機関を受診しましょう
- 緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう

必要な対応が表示されます！

アプリ版はこちらから ▶ 

Web版は **Q助** 検索 

予防救急とは

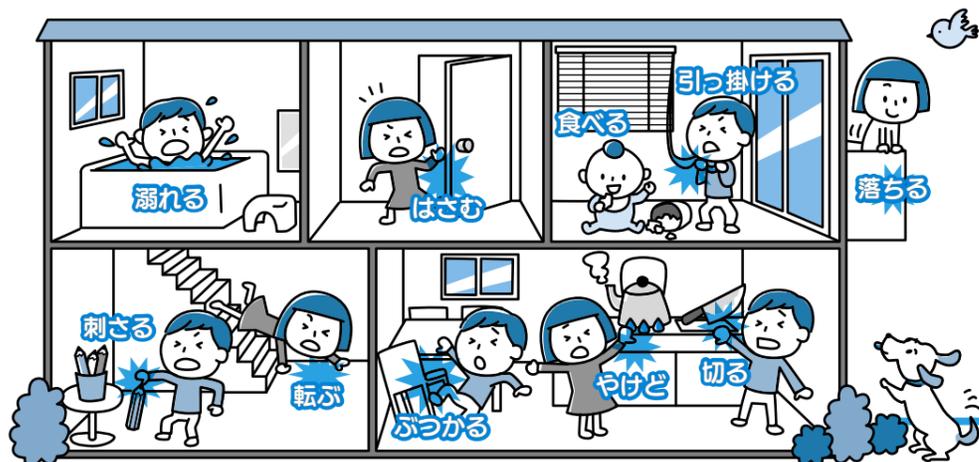
日常生活の中で起こりうる危険を事前に把握し、対策を行うことによって、事故を未然に防ぐことができ安全な日常生活を送ることができます。また、健康診断などを定期的を受診することにより、自身の健康状態を知ることや、持病があれば早期にかかりつけ医の診断を受けるなど、症状の悪化を防ぐこともできます。

このように、救急車を呼ばなくてはならないような緊急事態を未然に防ぐ意識や行動のことを「予防救急」といいます。

日頃のちょっとした注意と心掛けで、大きな事故や病気を防ぎましょう。

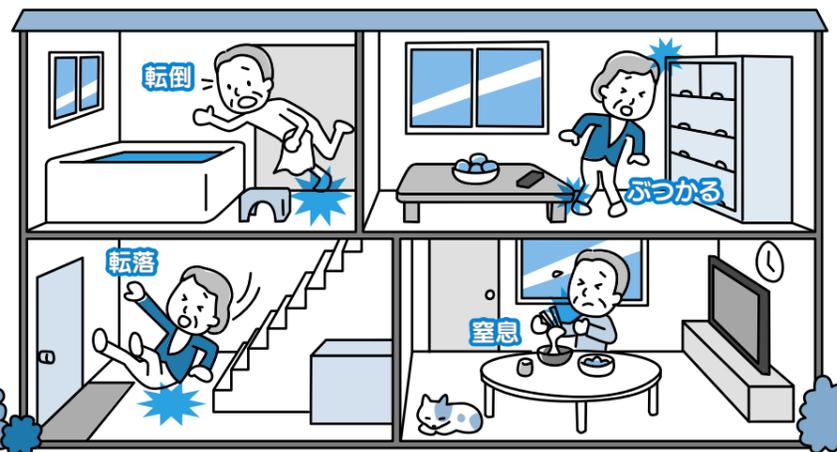
子どもに多く起こりやすい事故

- 溺れる ● はさむ ● 食べる
- 刺さる ● 引っ掛ける
- 落ちる ● 転ぶ ● やけど
- 切る ● ぶつかる など…



高齢者に多く起こりやすい事故

- 転倒（段差、玄関、廊下など）
- ぶつかる（家具、人、柱、ドアなど）
- 転落（階段、ベッド、脚立、椅子など）
- 窒息（食べ物、薬の包装など） など…



安心 というまちの財産のために— あなたの命を守る救急

詳救急課 ☎(84)5044



現在、苫小牧市内では消防署および5カ所の出張所に救急車を配備しています。

消防署の救急車は、平成28年4月から平日8時45分～17時15分の暫定運用を行っていましたが、平成31年4月1日から24時間体制の運用を開始します。

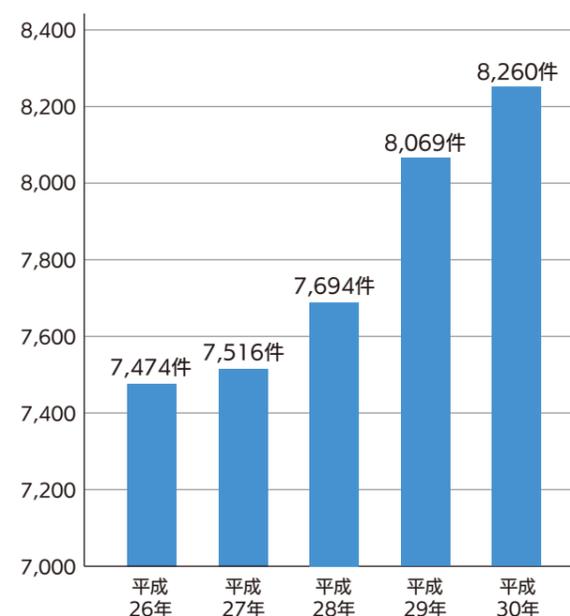
今回の特集では、救急車の適正利用や予防救急、もしものときの救命処置の方法などをご紹介します。

救急車出動の現状と適正利用

平成30年の救急車出動件数（速報値）は8,260件で、平成26年に比べ786件増加しています。

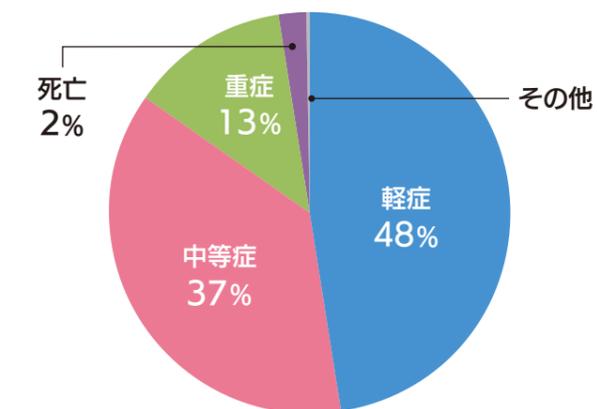
平成29年に医療機関へ搬送された人員は7,168人で、うち約半数は入院を要しない軽症の方でした。また、搬送人員に含まれない不搬送件数は965件あり、中には飲酒による^{酔いで}、本人の搬送拒否、現場処置など、明らかに緊急性が低いと推察される状態も多く含まれます。「包丁で指を切った」「肩凝りがひどい」など、緊急性の低い出動が増加すると、生命の危機が迫っている方への対応の遅れにつながる場合があります。

救急車出動件数の推移（苫小牧市内）



傷病程度別搬送人員の内訳

（平成29年：総搬送人員7,168人）



- 軽症 (3,420人)
- 中等症 (2,663人)
- 重症 (920人)
- 死亡 (157人)
- その他 (8人)

※軽症…入院や加療が不要 ※中等症…3週間未満の入院が必要
※重症…3週間以上の入院が必要

もし命の危機に遭遇したら

人が命の危機にあるとき、1分経過するごとに救命率が約10%低下するといわれています。また、救急車要請から現場到着までの所要時間は、全国平均で約9分かかります。つまり、救急車が到着するまでの間に、その場に居合わせた人がどのような処置をするかで、生存率が大きく変わるということです。

処置の方法については、毎月消防署で普通救命講習会を実施しており、心肺蘇生法や止血方法などを教わることができます。

次の普通救命講習会

- 日 4月16日(火) 13時30分から
- 所 消防防災訓練センター
- 内 心肺蘇生法やAEDの使用方法など、応急手当の説明と実技・止血・異物除去法の要領について
- 定 30人 申し込み順
- 申 救急課 (HPでダウンロード可) で配布の申込書を、3月26日(火)~4月9日(火)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒053-0052 新開町2-12-7 救急課 ☎(84)5044 ✉(84)5046
- ✉ shobo-kyukyu@city.tomakomai.hokkaido.jp



心肺蘇生法とAEDの手順



1 肩をたいて呼び掛け、反応の確認をする。反応がなければ、大声で応援を呼ぶ。協力者へ119番通報とAEDの手配を依頼する。

2 普段どおりの呼吸の有無を確認する(10秒以内)。

3 胸や腹部の上がり下がりが確認できない、または分らない場合は胸骨圧迫を行う。胸の真ん中を約5cmの深さ、約100回/分のテンポで圧迫する。
※人工呼吸ができる場合、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の割合で実施

4 AEDが到着したら、電源を入れる→音声ガイダンスに従い使用する→電極パッドを貼る→「ショックが必要」と指示があれば安全を確認し、ボタンを押す→ショック後は胸骨圧迫を再開



⇒「安心」へ向けた救急体制の強化◀

本市で救急業務が開始された昭和37年以降、救急車の出動件数は年々増え続けていますが、それは同時に、数多くの命が救われてきた歴史であるとも言えます。24時間体制でいつでも駆け付ける救急車は、「安心」というまちの財産と言っても過言ではありません。

しかし、最近は救急車をタクシー代わりに利用するなど、緊急性の低い理由で要請するケースが増えています。その間に1分1秒の命の危機にさらされている人が、救急車を待っているかもしれません。119番通報するか迷ったときは、かかりつけの病院などに問い合わせたり、「Q助」を利用するなどしてみてください。

また、命の危機に遭遇した場合、皆さまの処置

によって生存率が大きく変わります。心肺蘇生の手順は通信指令員が指導しますので、救急車到着までの間、心肺蘇生の継続をお願いいたします。

今後、さらに進む高齢化などにより、救急車の出動件数は今まで以上に増加が見込まれるため、本市では平成31年4月1日から救急隊6隊の24時間運用を開始します。

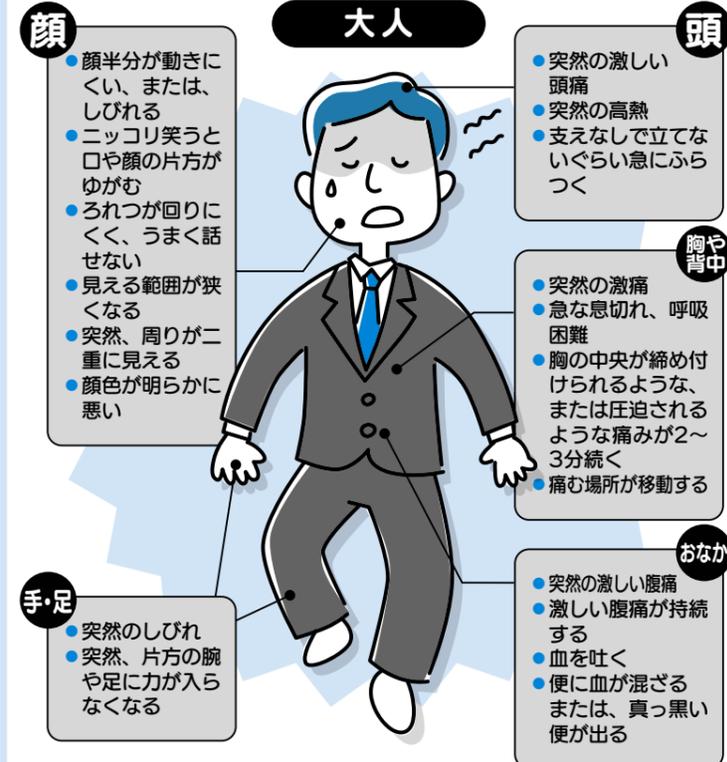
これを契機に、より一層皆さまの尊い命をお守りするため、職員一丸となって任務に取り組んでまいりますので、救急車の適正利用や予防救急の取り組みと併せて、ご理解とご協力をお願いいたします。



消防長 脇坂 恭敬

こんなときは119番

次のような症状がある場合は、重大な病気やけがの可能性がります。迷わず119番通報しましょう。



その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識が戻らない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどに詰まらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水に溺れている
- 高い所から落ちた

子ども(15歳以下)



その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと様子が違う場合、様子がおかしい場合

意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)

じんましん

- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

生まれて3カ月未満の乳児

- 乳児の様子がおかしい

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識が戻らない

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

飲み込み

- 物をのどに詰まらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水に溺れている
- 高い所から落ちた

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ので、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行いますのでご協力をお願いします。

住民課 ①③④⑤⑥⑩(32)62917 ②⑥⑦⑧⑨(32)62914

窓口での受付時間(通常)
月～金曜日(祝日を除く)
8時45分～17時15分

平日の日中に
来られない方へ

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。転出証明書を交付しますので、引っ越してから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居登録できません。

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、後日、届け出があったことを郵送により本人へ通知します。いずれも代理で届け出る場合は代理人の印鑑と本人からの委任状が必要です。

※転入・市内転居した方のマイナンバー通知カード・マイナンバー

2 証明書を申請するときは

住民票の写し ●個人と世帯全員のもの種類あります ●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

3 マイナンバーカードを作るときは

プラスチック製で、顔写真付き身分証明書やマイナンバーを確認する書類として活用できます。

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、各出張所(勇払・のぞみ・沼ノ端) ※②の住民票の写し、戸籍謄本・抄本、印鑑登録証明書の発行は、各証明取扱所(駅前・住吉・豊川)でも行います。申請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。お持ちでない場合は口頭で本人確認を行います。



各証明取扱所(駅前・住吉・豊川)および各出張所(のぞみ・沼ノ端)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)

7 マイナンバーカードで各証明書を取得するときは

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本・附票、課税証明書が6時30分から23時まで全国のコンビニエンスストアで取得できます。取得には、マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書付)が必要です。



6 印鑑登録を申請するときは

手数料 500円

本人が窓口に来られる場合
●本人確認書類を持参できる方

- 1種類でよい本人確認書類＝運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、写真と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

5 通知カードの再発行をするときは

紙製でマイナンバーを確認する書類として活用できます

※必要書類についてはお問い合わせください

※申し込みから交付まで日数がかかります

4 電子証明書を申請するときは

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。電子証明書はマイナンバーカードのICチップに格納(記録)します

※必要書類についてはお問い合わせください

手数料 初回無料(再発行などは200円)

有効期間 発行日より5回目の誕生日まで

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、本人宛てに印鑑登録の意思確認の文書を送付します。

窓口での受付時間を延長します

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31日(日) 9時～17時
- 4月1日(月) 8時45分～19時

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 回(32)6294

1階2～6番窓口=住所変更の届け出、証明発行に関すること

国保課 回(32)6418

1階11番窓口=国保の加入、喪失(保険給付、保険税納付、年金に関することは除く)に関すること

おでかけ ガイド



お子様と楽しみながら参加できる 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。

子育て支援センター

☎(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	キラキラペットボトルを作る	3月13日(水) 10時30分～11時30分	5カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定15組 申し込み順	3月5日(水) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム

☎(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
①リトミック(最終回) ②本好きの子を育てる	①音楽遊び ②池永良恵(いけながよしえ)氏による講話	①3月5日(水) ②13日(水) 10時～11時	2カ月～3歳の子どもと保護者	料①800円 ②1,000円 当日納入 定各20組 申し込み順	3月1日(金) 9時30分～17時に電話で
怒鳴らない子育て講座	あけの保育園・小松すみ保育士による子育て講座	3月7日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	定5組 申し込み順	3月4日(月) 9時30分～15時30分に電話で
①アルバムカフェ ②手形アート	子どもの写真、手・足形をかわいくデコレーション	①3月8日(金) ②18日(月) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	料①500円 ②600円 当日納入 定各6組 申し込み順 持はさみ、のり、写真	①3月4日(月)、②13日(水) 9時30分～15時30分に電話で
お年寄りとの交流会～手作りおもちゃ～	地域の方と触れ合いながら、簡単なおもちゃ作りを楽しむ	3月12日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順	3月7日(水) 9時30分～15時30分に電話で
ヨガ講座	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュ	3月20日(水)、27日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子がいる保護者(完全託児)	料600円 当日納入 定各15人 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	3月11日(月) 9時30分～15時30分に電話で

赤ちゃん、絵本のとびら事業

市内に住民登録がある、0歳児の赤ちゃんと保護者に絵本をプレゼントしています

母子健康手帳と引換券(保健師が家庭訪問で配布)を交換場所へお持ちください

(転入などで引換券をお持ちでない方、紛失された方は各交換場所でお渡しします)

交換場所 生涯学習課、中央図書館、各コミセン(のぞみ・豊川・住吉・沼ノ端)、勇払出張所、植苗ファミリーセンター、沼ノ端交流センター、BCG接種会場

☎生涯学習課 ☎(32)6756



※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
※左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、センターによっては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コードよりホームページをご覧ください



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時30分～16時	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	9時30分～12時、13時30分～16時	
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9時～12時、13時30分～15時30分	
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時～11時30分、13時～15時30分	
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時30分～14時	土・日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601		
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655		
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時30分～12時	
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371		
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841		
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069	9時～17時	日曜、祝日

文化の魅力に触れ、体感することができるイベント情報です!

申し込みは、各施設へ。



カルチャー ガイド

科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(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
プラネタリウム	春の番組「春の星空と花々のメロディー」	3月2日(出)～4月21日(日) 14時、16時	定84人 ※土・日曜日、祝日、春休みは11時30分からも投影
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	3月15日(金) 19時～20時	対一般(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ ※悪天候時はプラネタリウム室で星空解説のみ
宇宙ステーション「ミール」ガイドツアー	指導員による「ミール」についての詳しい解説会	3月23日(出) 15時～15時30分	対小学生以上 申直接会場へ

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、29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	●3月3日(日)「健さん 長編ドキュメンタリー映画」 ●3月10日(日)「三人の騎士(世界名作アニメ)」 ●3月17日(日)「インフェルノ」 ●3月24日(日)「ミッキーマウス1」 ●3月31日(日)「ミス・ペレグリンと奇妙なこどもたち」 いずれも13時30分から		対一般(3日、17日、31日)、子ども(10日、24日) 定70人 申直接会場へ
図書館ナイトミニシアター	●3月13日(水)「ローマの休日」 ●3月27日(水)「君に届け」 いずれも17時45分から		定70人(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ
読み聞かせ	●3月3日(日) 14時～14時30分 さあ!へんしんだ!おはなし会「ごちゃまぜカメレオン」ほか ●3月9日(日) 11時～11時30分=当日発表 ●3月17日(日) 14時～14時30分 「まーだだよ」ほか ●3月23日(日) 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
赤ちゃんを楽しむ絵本ひろばよみきかせ編	赤ちゃん向けの絵本の紹介、絵本と親しむきっかけづくり、交流など	3月15日(金) 10時～11時	対0～1歳児と保護者 定15組 抽選 持図書館利用カード、バスタオル 申3月1日(金)～8日(金)
雑誌リサイクル市	図書館で不用になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月16日(土) 9時30分～17時 ※9時から整理券配布	持持ち帰り用のバッグ 申直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「赤ずきん」	3月16日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
ICT&ソーシャルメディア活用講座「はじめてのiPad」	iPadの操作とソーシャルメディアについて知り、どのように活用できるかを知る講座	3月21日(水) 10時～12時	対18歳以上 定8人 申し込み順 申3月1日(金)から
図書館イクメン講座	市内男性保育士を講師に迎え、読み聞かせのコツや遊び方など「イクメン」への一歩を踏み出す講座	3月24日(日) 14時～15時30分	対1歳以下の子がいる父親、または1年以内に父親になる予定の男性 定10人 申し込み順 申3月1日(金)から

あみゅー(美術博物館)

所 末広町3-9-7 ☎(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
企画展「美々鹿肉缶詰工場展～よみがえるまぼろしの工場～」	明治11年に営業を始め、わずか数年で操業を停止した美々鹿肉缶詰工場をテーマにした展示	展示期間 3月3日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
缶詰製作体験	手動の機械を使って、缶詰の巻き締めを体験	3月2日(土) 10時～11時	料観覧料が必要 定20人 先着順 持缶の中に入れてほしいもの(食べ物不可) 申直接会場へ
企画展「美々鹿肉缶詰工場展」展示解説会	各分野の担当学芸員が解説	3月3日(日) 11時から(歴史編) 14時から(考古編)	料観覧料が必要 申直接会場へ
特集展示「特集展示 北川豊の静物画 一生命充ちるところ」	苦小牧出身の画家・北川豊(きたがわゆたか)の身の回りの道具や花などを描いた静物画を展示	展示期間 3月3日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
中庭展示+「藤沢レオー Still Living After 柱の研究」	企画展「藤沢レオー Still Living」を機に中庭スペースおよび企画展示室の外壁に展示された、「柱」を題材とする作品について、趣向を変えた上で期間を延長して展示	展示期間 3月3日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料 ※屋外展示作品の観覧は無料

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 回(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
燃やそう体脂肪！ ステップエクササイズ (全6回コース)	13日～★4月17日 毎週水曜日 9時30分～11時	15人	音楽に合わせてステップ台を昇降する ※有酸素運動が中心 (20～64歳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 (申し込み順) 1日(金)から受付開始
簡単体験！ ストレッチポール	18日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い、姿勢の改善や 筋トレを紹介 (20歳以上で運動制限のない方)		
マシンから始める！ からだづくり	毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 ※21日を除く	マシンを利用した筋トレ・有酸素運動 (健康教室などに参加された方で、運動制 限のない方)			
健康・栄養相談	11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	

●健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診(プレ特定健診)・後期高齢者健診は100とまチョップポイント 保健センター 回(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	27,355円	希望者	事前予約必要。詳しくは、☎または保健センターへ (受付時間は個別に案内)	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	11日(月)、18日(月) 受付＝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 100とまチョップポイント 保健センター 回(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	19日(火) 受付＝13時～14時30分	保健センター	子宮＝50人 乳＝30人	大腸がんは7日前、その 他は前日までに保健セン ターへ(申し込み順)
胃・肺・大腸	11日(月)、18日(月) 受付＝8時～10時		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし	
	11日(月) 7時35分 双葉町総合福祉会館 集合			
	15日(金) 8時～10時	樽前交流センター		

検診名	胃がん①	胃がん②	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	30年4月1日から31年3月31日までに下記の年齢になる方(胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)								
	50歳以上	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	30年4月1日 時点で40歳で あった女性	30年4月1日 時点で20歳で あった女性
内容	内視鏡検査	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		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	2,000円	1,500円	200円(かくたん検 査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料
	無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時70歳以上の方 ●一定の障害がある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。「広報とまこまい平成30年5月号」25ページでご確認ください

子どものための健診・教室 教育・福祉センター3階 健康支援課 回(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	28日(木) 9時30分～11時30分	31年1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」	8日(金)、15日(金) 14時15分～16時	30年8月生まれの子*と親 定30組 申し込み順	8日＝これからの 発達を考えよう、 赤ちゃんといっ しょに遊ぼう 15日＝離乳の進 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 ※対象月を過 ぎたお子さん についてはご 相談ください
赤ちゃん教室 「12か月児」	20日(水) 9時30分～11時	30年3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	12日(火) 9時30分～10時45 分、13時～14時30分 13日(水) 9時30分～10時45分	29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
「3歳児」 健康診査	13日(水) 13時～14時30分 14日(木) 9時30分～10時45 分、13時～14時30分	28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)		
BCG接種 回(32)6407	11日(月)、25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、予防票、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 70とまチョップポイント 健康支援課 回(32)6407			
とき	ところ	内容	申し込み
7日(木) 13時から	高齢者福祉センター	苫小牧ひばり緩和ケアクリニック 医師による「病院？老人ホーム？住 宅？人生を締めくくる場所について 考えよう」の講演、保健師による健康 講話と血圧測定	直接会場へ

夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 回(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」
 回0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は
 回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」
 回#8000または回011(232)1599



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
 ホームページでもご覧になれます
 健康支援課 回(32)6407

- 3/3 日 内科 吉川医院 回(34)4565
- 外科 みらい整形ペインクリニック 回(53)7100
- 歯科 ときわ歯科クリニック 回(68)1182

- 3/10 日 内科 桜木ファミリークリニック 回(71)2351
- 外科 同樹会苫小牧病院 回(36)1221
- 歯科 沖歯科医院 回(72)8558

- 3/17 日 内科 苫小牧呼吸器内科クリニック 回(35)0002
- 外科 苫小牧日翔病院 回(72)7000
- 歯科 カワモト歯科 回(57)5100

- 3/21 木 内科 たかぎ内科・循環器内科 回(53)7700
- 外科 アーク整形外科クリニック 回(68)6111
- 歯科 苫小牧デンタルケアクリニック 回(73)3000

- 3/24 日 内科 苫都病院 回(34)2135
- 外科 苫小牧東部脳神経外科 回(53)5000
- 歯科 がんの歯科医院 回(33)0432

- 3/31 日 内科 勤医協苫小牧病院 回(72)3151
- 外科 三上外科整形外科 回(33)7815
- 歯科 木村歯科 回(71)2221



暮らし

働き方改革関連法のお知らせ

厚生労働省では、4月1日から施行される働き方改革関連法に対応した36協定などのリーフレットを作成しました。詳細は厚生労働省または北海道労働局HPをご覧ください。また、苫小牧労働基準監督署で働き方改革への取り組みをはじめとした相談を受け付けていますので、ご利用ください。

北海道労働局 011(709)2311 苫小牧労働基準監督署 03(3)7396 市工業・雇用振興課 03(3)6432

市税徴収業務の一元化について

4月1日より、国保課で行っていた国保税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納税相談、滞納処分業務は納税課(市役所2階30番窓口)で行います。その他の業務については変更ありません。 詳細 03(3)6426 納税課 03(3)6274

国民健康保険からのお知らせ

①税率が改正になります 北海道に国保事業費納付金を納めるため、平成31年度より税率を改正します

Table with 4 columns: 旧保険税率, 分/方式, 所得割, 均等割, 平等割. Rows: 医療分, 支援分, 介護分.

Table with 4 columns: 新保険税率, 分/方式, 所得割, 均等割, 平等割. Rows: 医療分, 支援分, 介護分.

※介護分については変更ありません

課税限度額が改正になります

所得に応じた保険税負担の公平性を確保するため、平成31年度より課税限度額を85万円から89万円に改正します

③国民健康保険への届け出をお忘れなく 左記のようなときは、14日以内に手続きをしてください

対職場の健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者を除く全ての市民 ※各手続きにはマイナンバーと身分証明書の提示が必要

Table with 2 columns: こんなとき, 届け出に必要なもの. Rows: 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

※国保の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日から取得し、その月の分から保険税がかかります。手続きが遅れた場合、さかのぼって保険税の支払い義務が発生しますのでご注意ください

④国保税の支払いが困難になったら、早急に相談を

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、保険証の返還を求めることがあります。国保税を支払えない事情ができたときは、早急に相談してください

詳細 03(3)6418 03(3)6426

国民年金からのお知らせ

■障害年金を「存じますか」

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができます。病気がけがで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。なお、障害年金を受け取るには、障害の程度が一定の基準以上の状態にあることや年金保険料を一定の期間納付していることなどの受給要件があります

■国民年金の任意加入制度について

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降でも国民年金に任意加入するこ

とができます(申請した月からの加入) 持年金手帳、預貯金通帳、通帳印

詳細 03(3)6429 苫小牧年金事務所 03(3)6135

申告書は、自分で作成して、お早めにご

平成30年分の所得税および復興特別所得税、贈与税の確定申告書の提出期限は3月15日(金)、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4月1日(月)です。期限間近になると大変混雑するため、前年の申告書控えや「確定申告の手引き」を参考に「自分で作成し、早めに提出してください。確定申告書は、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で作成し、印刷して郵送などにより提出することができます。また、作成済みの確定申告書の提出は、郵送または苫小牧税務署1階提出窓口へお願いします。確定申告書等作成コーナーの操作方法に関するご質問は、e-tax作成コーナ

水道凍結にご注意を、もし水道管が凍結したら

水道管理課 03(3)6696(平日昼間) 03(3)6111(上記以外)

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代など思わぬ出費にもつながります。外出の際や就寝前には水抜きを心掛けましょう

水抜き実演動画

水抜き実演 苫小牧 検索

水抜きの方法が分からない方は、水抜き実演動画があります。動画はパソコンやスマートフォンからご覧になれます

もし水道管が凍結したら

水道修理 かりつけ 検索

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社が大家さんに連絡してください。お客さまが対処する場合は、直接水道修理業者に電話し、修理を依頼してください。水道修理業者名簿はHPからご覧になれます

自動車税の住所変更をお忘れなく

QRコードを利用した「コンビニ納付ができるようになりました」

1月から、確定申告書等作成コーナーや国税庁HPのコンビニ納付用QRコード作成専用画面から作成したQRコードを利用したのコンビニ納付が、一部のコンビニエンスストアで可能となりました 詳細 03(3)3165 市市民税課 03(3)6253・6254

ヘルプデスクへお問い合わせください 0570(0)5901 月(金曜日)祝日を除く 9時~17時 ※つながらない場合は、03(5638)5171をご利用ください(通常通話料金) 確定申告会場労働福祉センター 持前年の申告書控え、確定申告に必要な書類、印鑑(「確定申告のお知らせ」が届いている方はそのお知らせも持参) 詳細 03(3)3165 市市民税課 03(3)6253・6254

商品車の軽自動車税課税免除申請について

4月1日現在所有している車両が商品であって、使用しない場合は課税免除の対象となります。対象車両(試乗車や代用車、リース車を除く)を所有している場合は期限内に申請してください ※販売会社または古物商許可証所有の方の名義であることが条件

課税免除申請書(市民税課でダウンロード可)、古物商許可証の写し

申請 4月5日(金)までに直接または郵送(消印有効)で 市民税課 03(3)6244

高H・高H第二種園の募集について

霊園内にごみ箱は設置していません。熊などの動物が出没したり、カラスなどに大きなお墓を荒らされる原因にもなりますので、供物は必ずお持ち帰りください。また、不法投棄は絶対に行わないでください

詳細 03(3)6333

広告

広告

暮らし

3月2日(土)、3日(日)は、イベントデーひなまつり 保護者同伴の小学生以下2人まで無料 所浴場組合加盟5浴場 詳細環境生活課 電話(32)6333

市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を
平成31・32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
申請資格 市税の未納がない次のいずれかの要件に該当する業者 ●本市に事務所がある宅地建物取引業者 ●金融機関が出資する宅地建物取引業者 ●信託銀行
申請管財課HPで申請書をダウンロードし、3月1日(金)～15日(金)に直接 管財課 電話(32)6234 ※郵送不可

青少年の安心安全なスマートフォンなどの利用について
18歳未満の子どもにスマートフォンなどを使用させる場合は次のことを行いましょう
●ネットリテラシーを身に付ける SNSを利用したトラブルが多数発生し

北海道警察官採用試験情報
詳 苫小牧警察署 電話(35)0110
市安全安心生活課 電話(32)6287
受付期間 3月1日(金)～4月12日(金)
受験年齢 昭和62年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方(高校生を除く)
一次試験 5月18日(土)
試験会場 苫小牧警察署ほか

長期間にわたり置かない ●通路を確保し、きれいに並べて置く ●自転車以外の物は置かない ※長期間置いたままの自転車は、移動をお願いしますが、一定期間を過ぎても移動されない場合は回収し、回収後3カ月間連絡が無い場合は処分しますので、適切な利用をお願いします
詳細道路維持課 電話(73)5000
里親を求めています
児童相談所では子どもたちを家庭に迎え入れ、愛情と真心を込めて養育していただけの里親を求めています。里親になりたい方や、制度、要件などの詳細は室蘭児童相談所にお問い合わせください
詳細室蘭児童相談所 電話0143(44)4152 市こども支援課 電話(32)6369

つまみ儲け話に注意を
SNSなどを通じてもうけ話に誘われ
講師 林業試験場 錦織正智氏

3月の自動車運転免許講習
講習区分 講習時間 3月
優良講習 10:30～11:00 1日(金) 13日(水) 4日(月) 19日(火) 5日(火) 20日(水) 8日(金) 22日(金) 11日(月) 26日(火) 12日(火) 29日(金)
13:30～14:00 7日(木) 25日(月)
15:30～16:00 14日(木) 28日(木)
一般講習 10:30～11:30 6日(水) 25日(月) 7日(木) 27日(水) 14日(木) 28日(木) 18日(月)
13:30～14:30 1日(金) 20日(水) 13日(水)
違反講習 13:30～15:30 4日(月) 19日(火) 6日(水) 22日(金) 8日(金) 26日(火) 12日(火) 27日(水) 15日(金)
13:00～15:00* 14日(木) 28日(木)
初回講習 13:30～15:30 5日(火) 18日(月) 11日(月)

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 電話(35)0110
HP(http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)
無添加石けんを作ろう!
3月16日(土) 13時～14時
ペットボトルを利用して、廃食油から石けんを作る
定員10人 申し込み順
持エプロン、マスク、ペットボトル(300ml程度、キャップ付)
所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電話(55)2970

3月21日(木)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します
詳細道南バス 苫小牧営業所 電話(55)7125 市環境生活課 電話(32)6333
停留所 1 2 3 4 5 6 7 8 9
苫小牧駅前①番乗り場 8:40 9:20 9:40 10:20 11:00 12:00 12:40 13:00
表町五丁目 8:42 9:22 9:42 10:22 11:02 12:02 12:42 13:02
木場町一丁目 8:44 9:24 9:44 10:24 11:04 12:04 12:44 13:04
緑町二丁目 8:46 9:26 9:46 10:26 11:06 12:06 12:46 13:06
春日二丁目 8:47 9:27 9:47 10:27 11:07 12:07 12:47 13:07
緑町郵便局前 8:49 9:29 9:49 10:29 11:09 12:09 12:49 13:09
支笏湖通 8:50 9:30 9:50 10:30 11:10 12:10 12:50 13:10
公園前 8:51 9:31 9:51 10:31 11:11 12:11 12:51 13:11
高丘霊園前 8:52 9:32 9:52 10:32 11:12 12:12 12:52 13:12
第二霊園入口 8:55 9:35 9:55 10:35 11:15 12:15 12:55 13:15 13:52
第二霊園中央東 8:56 9:36 9:56 10:36 11:16 12:16 12:56 13:16 13:53
第二霊園東 8:56 9:36 9:56 10:36 11:16 12:16 12:56 13:16 13:53
第二霊園西 8:57 9:37 9:57 10:37 11:17 12:17 12:57 13:17 13:54
第二霊園中央 8:59 9:43 10:03 10:43 11:23 12:23 13:03 13:23 14:00
第二霊園管理棟前 8:59 9:43 10:03 10:43 11:23 12:23 13:03 13:23 14:00
高丘霊園前 9:47 10:07 10:47 11:27 12:27 13:07 13:27 14:04
公園前 9:48 10:08 10:48 11:28 12:28 13:08 13:28 14:05
支笏湖通 9:49 10:09 10:49 11:29 12:29 13:09 13:29 14:06
緑町郵便局前 9:50 10:10 10:50 11:30 12:30 13:10 13:30 14:07
春日二丁目 9:52 10:12 10:52 11:32 12:32 13:12 13:32 14:09
緑町二丁目 9:53 10:13 10:53 11:33 12:33 13:13 13:33 14:10
木場町一丁目 9:55 10:15 10:55 11:35 12:35 13:15 13:35 14:12
表町五丁目 9:57 10:17 10:57 11:37 12:37 13:17 13:37 14:14
苫小牧駅前 10:02 10:22 11:02 11:42 12:42 13:22 13:42 14:19
(注) 緑跨線橋の工事に伴い、例年と運行経路、運行時間が異なります
料金
・苫小牧駅前～高丘霊園前 大人230円・子ども120円
・苫小牧駅前～高丘第二霊園 大人280円・子ども140円
・市内小中学生はワンコインバス適用 小学生50円・中学生100円
※小学生はスポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などの身分証明書を降車時に提示
・各種定期券および昼間カードは使用できませんが、無料乗車証および高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証(100円がかかります)は利用できます

催し・講座
木育ワールド苫小牧
3月23日(土) 13時30分～15時30分
所 サンガーデン 直接会場へ
テーマ 世界と日本の挿し木の歴史について
講師 林業試験場 錦織正智氏
フィルタリングなどの設定
「フィルタリング」は、知識が十分でない子どもを、違法・有害サイトにアクセスさせないように制限する機能です。特にお下がりスマホ(保護者や他のきょうだ
て、DVD教材や有料セミナーなどの名目で高額な請求をされる被害が出ています。誰かに相談する時間を与えず、初めて会った日に契約させる手口も目立っています。簡単に儲かる「つまみ話」はありません。トラブルに遭ったら警察相談電話(☎#9110)や消費者センターへご連絡ください
消費者センター 電話(33)6510

国際文化&多言語交流Day
詳細胆振総合振興局 電話(72)5122 市緑地公園課 電話(32)6507
市内在住の外国人住民による異文化交流イベント
3月9日(土) 10時30分～14時
所 市民活動センター 直接会場へ 定員50人
詳細アメリカン・スクール・イングリッシュ(代表ロース) 電話(72)2072 市協働・男女平等参画室 電話(32)6157
世界を知ろう!中東・ヨルダンの話と異文化交流ゲーム
3月17日(日) 10時～12時
所 COCOTOMA 定員40人 申し込み順
詳細 3月15日(金)までに電話またはメールで 協働・男女平等参画室 電話(32)6157 kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

広告

広告

催し・講座

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①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、植物などの応募写真を展示

日3月6日(水)～28日(木) (月曜日を除く) 9時～17時 直接会場へ

②自然案内ボランティア募集説明会&ちよこつと活動体験

日3月10日(日) 10時～12時

対高校生以上

③ウトナイ湖・春の渡り鳥ウオッチング

水鳥たちの姿を楽しもう！ この時期にウトナイ湖を經由して繁殖地へと向かう冬鳥(特にカモ類やハクチョウ類といった水鳥、オジロフシやオオフシなど)を観察(小学生以下は保護者同伴)

日3月17日(日) 13時～15時

定20人 ③20人 申し込み順

持②③飲み物、防寒具、双眼鏡(貸出可)

申②③3月1日(金)から前日までに

所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

日(58)2231

まちなかイベント

■「苦小牧プラスアンサンプル」コンサート(金管五重奏ほか)

日3月8日(金) 18時～19時

所詳サンガーデン 日(33)4411

環境の土音がびく頃

日3月16日(土) 14時～15時30分

対中学生以上

内国指定史跡「静川遺跡」で環境のできた頃、縄文時代中期について考察

定20人 申し込み順

所申詳勇武津資料館 日(56)0201

地域防災講座「一枚で多様な防災用具に早変わり!!」

「防災心ろしき講座」

日3月20日(水) 10時～11時30分

定15人 申し込み順

持風呂敷(貸出可、要相談)

所申詳3月4日(月)から直接または電話、HPで 男女平等参画推進センター 日(32)

4月のパソコン講習
番号 講習名 開始日 回数
4-1 初めてのパソコン (Windows 7) 4/2(火) 4回
4-2 Word2010で作る文書 (初級) 4/8(月) 4回
4-3 Excel2010で作る集計表 (初級) 4/22(月) 4回
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 日(55)6622
詳工業・雇用振興課 日(32)6432

定100人 申し込み順
申事前に電話で とましんイベント担当
■みみちゃん絵本サロン
日3月27日(水) 10時～15時
所とましん本店
詳とましんイベント担当 日(56)5026
市まちづくり推進課 日(32)6062

アイヌ料理講習会

日3月17日(日) 10時～13時

所生活館(天代町)

定15人程度 申し込み順

持工プロン、三角巾

申詳3月1日(金)～8日(金)に電話で 市総合福祉課 日(32)6354 生活館 日(72)4297

消費生活講演会

日3月23日(土) 14時～16時

所市民活動センター

講演「消費生活の中のSDGs」

講師循環ネットワーク北海道運営委員 佐藤俊光氏

定50人 申し込み順

申詳3月19日(火)までに電話で 消費者センター 日(33)6510

消費生活セミナー

日3月16日(土) 10時～12時

所市民活動センター

テーマ相続について

3544 ※無料託児あり(1歳から10人 3月12日(火)までに要予約)

労働福祉センター講習会

日3月19日(火) 14時～16時

テーマ遺族年金をもらい忘れていませんか

講師年金コンサルティング事務所代表 中瀬信一氏

定20人 申し込み順

所申労働福祉センター 日(35)2171

詳工業・雇用振興課 日(32)6436

日商簿記検定3級対策講座

日4月2日～6月6日 毎週火・木曜日 計18回 18時～21時 ※4月30日、5月2日を除く

所経済センタービル

対簿記を初歩から学びたい方

定30人 申し込み順

持電卓

申商工会議所(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を3月22日(金)までに直接または郵送(必着)、ファクス、HP(http://tomakomaic.jp/)で 〒051-0022 表町1-1-13 商工会議所 日(33)5454 日(32)6058

詳商業振興課 日(32)6447

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

～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苦小牧駅前ふれんどビルのステーションが増え、市内26カ所を巡回しています。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
日中央図書館 日(35)0511

子育て講座(ダイジェスト版)

日3月17日(日) 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 3月8日(金)までに要予約)

内イライラが減ると評判の子育て講座 step

定20人 申し込み順

申詳3月1日(金) 9時から電話で こども支援課 日(32)6369

小品盆栽講座

日3月17日(日) 13時30分～15時30分

定100人 先着順 直接会場へ

スポーツ

日3月13日(水) 10時～12時、27日(水) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

セミナー

日3月5日(火)、7日(木)、12日(火)、14日(木)、15日(金)、22日(金) 13時30分～15時

所とまこまい若者サポートステーション

対就職を目指している15～39歳

申前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション

日(57)0570

詳工業・雇用振興課 日(32)6432

スケートリンク営業終了と無料開放開催のお知らせ

Table with 4 columns: ところ, 営業終了, 無料開放日時, 電話番号
白鳥王子アイスアリーナ (37)7100
ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ (57)7240
ときわスケートセンター (67)6600
新ときわスケートセンター
ハイランドスポーツセンター (34)3522

広告

広告

「車上狙い」に注意!短時間でも車から離れるときは、荷物を持ち歩きまじょう 日(35)0110 市安全安心生活課 日(32)6287

スポーツ

市宮野球場使用抽選会

日3月30日(土) 10時から
所ハイランドスポーツセンター
使用施設とましんスタジアム、清水・少年野球場
使用期間(予定) 4月29日(月)～10月31日(木)
使用料金1時間 千600円(高校生以下800円)
※抽選枠が取れた方は、会場です。抽選日以降の各球場使用申し込みは、庭球場で随時受け付けます
詳とましんスタジアム、清水・少年野球場 343522

骨髄バンクボランティア「ドナー登録説明員」を募集

保健センターや献血会場などでドナー登録希望者に対する説明、受付対応を行う方を募集します
対18歳以上で説明員養成研修を受講できる方 ※研修は2時間程度(日時は要相談)
申苦小牧骨髄バンク推進事務局 090(8899)4434
詳健康支援課 326407

北海道日本ハムファイターズ 2019年度市民応援デー

千葉ロッテマリーンズ戦のC指定席にご

公園グラウンドの利用の受け付けと抽選会について

■一般団体のスポーツ利用申し込み
抽選日: 3月13日(水)、4月22日(月)、5月20日(月)、6月21日(金)、7月22日(月)、8月20日(火)
抽選会場: 市役所北庁舎3階会議室
いずれも10時から翌月の利用の抽選会を行います
※4月～9月以外の利用申し込みの受け付けは、利用月の前月の1日から開始します
■スポーツ少年団などの団体(小・中学生)の利用申し込み
4月～9月の利用申し込みは、利用月の前月の1日から上記抽選日の前日までに、4月～9月以外の利用申し込みは、利用月の前々月の1日から利用日の前日までに行ってください
【注意事項】
●一般団体の利用回数は、1申請につき3回(3時間/回)まで ●公園によっては、日曜日、祝日の9時以降に利用制限がありますので、事前にご確認ください ●許可を受けた後であっても、町内会や市の行事を優先する場合があります ●利用の申し込みは、道路維持課(市役所3階)で受け付けます。電話や郵送での受け付けは行っていません ※詳細は、道路維持課『平成31年公園グラウンド利用案内』を確認するか、道路維持課へお問い合わせください

Table with 4 columns: No., 公園名, 住所, 住所. Lists 31 parks and their locations.

招待 ※当日は会場内前売券売場で有料で座席変更を受け付けます(座数限定あり)
日4月14日(日) 14時試合開始
所札幌ドーム
定200組ペア 抽選 ※当落通知は試合日の1週間前までにEメールで通知
申3月1日(金)～15日(金)に 球団HPで
詳北海道日本ハムファイターズ お客様

募集

医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集
センター 0570(005)586
市スポーツ都市推進課 349601

募集広告枠 ●募集枠は封筒の裏面2枚 ●サイズは縦7cm×横9.5cm ●色は印刷色と同じ単色 ●作成枚数13万枚 ●募集価格11枚3万7千500円以上 ●広告の原稿、版下の作成は広告主が負担 ●原則1者1枠
掲載基準 市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市医療費受給者証等送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守
申詳 ことば支援課 326407(ダウンロード可)

で配布の申込書を3月1日(金)～29日(金)に直接 ことば支援課 326416
市政レポーターの募集
考えよう!健康づくり
募集人数10人 ※応募多数の場合、選考
応募資格 市内在住の18歳以上の方 ※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(市政モニター含む)
経験者を除く

報酬5千円
任期 5月1日～平成32年3月31日まで
申詳 協働・男女平等参画室 (HP)でダウンロード可、各コミセン、勇払出張所
植苗ファミリーセンターで配布の申込用紙を3月31日(日)までに直接または郵送(消印有効)、ファクスまたはEメールで
協働・男女平等参画室 326152
347110 kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

3月の無料相談

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

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納期, 国保税, 10期, 4月1日(月). Details tax payment schedules and night consultation info.

広告

広告

募集

健康づくり推進協議会委員・食育推進協議会の委員を募集

健康づくり推進協議会委員・食育推進協議会の委員を募集
応募資格 平成31年4月1日時点で満18歳以上の市民(市議会議員、市職員を除く)
募集人数 各2人以内
任期 委嘱日から平成33年3月31日まで
会議の回数 年間2〜4回
報酬 会議一回につき5千円
申請 健康支援課(HPでダウンロード可)、各コミセンで配布の申込用紙を3月1日(金)〜20日(水)に直接または郵送(必着)で健康支援課 TEL(32)6407

定住自立圏共生ビジョン懇談会委員の募集

定住自立圏共生ビジョン懇談会委員の募集
東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)で、圏域の将来像や具体的な取り組みを記載する一定住自立圏共生ビジョンについて意見をいただきます
募集人員 若干名
応募資格 東胆振1市4町在住の18歳以上の方(圏域内に通勤・通学している方を含む。市・町議会議員、常勤の市・町職員などを除く)で平日の日中または夜間に開催する会議に参加できる方
報酬 会議一回につき5千円
任期 4月1日〜平成33年3月31日
会議の回数 年間1〜3回

アウトリーチ推進事業の開催団体募集

アウトリーチ推進事業の開催団体募集
さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。ワークショップなども実施可能です
市内の町内会やサークル、コミュニティ団体など会場を用意でき、参加者数が10人以上の団体
申請 4月30日(火)までに郵送(消印有効)またはファクス、HPで 生涯学習課 TEL(32)6752 FAX(32)1233

スタジオリタルのご案内

スタジオリタルのご案内
使い方は自由自在。ココトマのスタジオを使いたい方を募集します
詳細 COCOTOMA TEL(33)1534 市まちづくり推進課 TEL(32)6062 ※申し込みについてはCOCOTOMA HPで
学習支援活動ボランティアの募集
ココトマと特定NPO法人Kacotam(カコタム)による協同企画『L-base(エルベース)』。ココトマで小・中学生

第64回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザインの募集

第64回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザインの募集
①テーマ 応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザイン 応募点数1人1点まで ※自作・未発表のもの
規格 ①四つ切り画用紙縦(580mm×380mm) またはA3判縦型
応募用紙配布 観光振興課(HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、勇払出張所、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館、COCOTOMA
詳細 4月19日(金)までに、①応募用紙に必要事項を記入し、郵送(必着) またはファクス、Eメールで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 港まつり実行委員会(観光振興課) TEL(32)6448 FAX(32)4200
kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

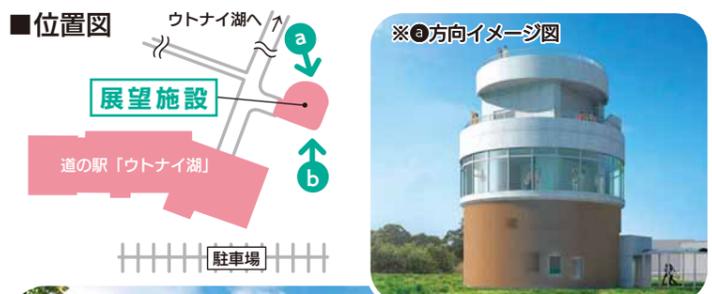
市政トピックス

道の駅「ウトナイ湖」展望施設がオープンします!

3月20日(水) 12時 OPEN!!

観光振興課 TEL(32)6448

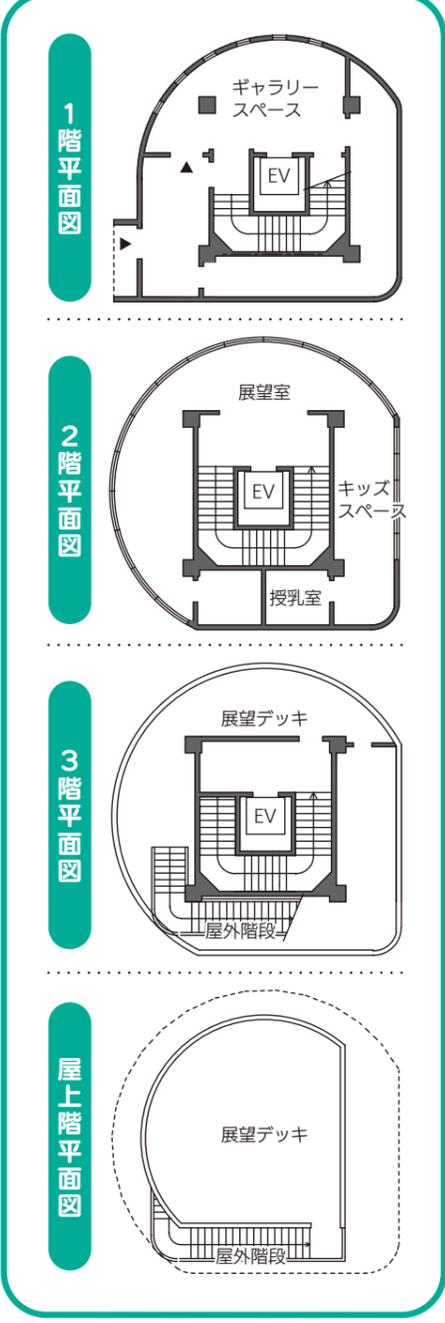
新千歳空港の24時間運用拡大に伴う航路下地域との合意事項に基づく地域振興対策として、道の駅「ウトナイ湖」に展望施設が建設され、3月20日(水)12時にオープンします。渡り鳥の聖地「ウトナイ湖」の自然環境に調和した施設としていますので、ぜひ、道の駅に足を運んで野生動植物の観察やウトナイ湖周辺の景観をお楽しみください



展望施設の概要
構造 鉄筋コンクリート造 3階建
延床面積 261.56㎡ 高さ 約17m
1階 ギャラリースペース
2階 展望室、キッズスペース、授乳室
3階 展望デッキ 屋上 展望デッキ

展望施設は、湖岸から一定の距離を置き、ウトナイ湖の野生動植物の生態系に影響を与えないような規模や高さとするよう配慮しました。建物の外観も、駐車場側から見ると四角形、湖側から見ると丸形に見え、一部に再生木ルーバーを施すなど、特徴的なデザインとなっています

また、ウトナイ湖の湖面を撮影するライブカメラを設置しており、施設内のモニターで鑑賞できるほか、小さなお子様向けのキッズスペースや授乳室なども設置しています



広告



シルバー人材センター入会説明会 日 3月19日(火) 8時45分 所 労働福祉センター 申 シルバー人材センター TEL(35)1700 詳 工業・雇用振興課 TEL(32)6432

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
- 沼ノ端出張所
〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号 ☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは
(協働・男女平等参画室)
☎0144(32)6152 ☎0144(34)7110
✉kyodosankaku@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



1月26日(土)



実際の議場で市長と議論!
子どもたちの立場から自由な発想を出し合い、市長と政策について議論する「こども議会」が、市議会議場で行われました。
今回は「災害について考える」を議題に、10人の子どもたちが3人会派に分かれ、それぞれ政策を提案。市長が実際に回答するなど、市議会さながらの議論が交わされました。

1月26日(土)



いろいろな食材で薫製にチャレンジ
昔ながらの食材の保存方法「薫製」を学べる生活体験教室が勇武津資料館で開催されました。実際に薫製作りの様子を見学し、道具や薫製の方法について学んだ後は、いろいろな食材で作った薫製の試食会。参加した人たちは薫製ならではの深い味わいを堪能していました。

とまこまい日記

●人口と世帯(1月末)

総数 ▶171,783人
(対前月比: 28人減)
男性 ▶83,844人
女性 ▶87,939人
世帯数 ▶88,541世帯

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に配慮した色や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80%以上の再生紙を使用し、環境に配慮しています。

来月号の広報とまこまいもお楽しみに!

秘書広報課

編集後記

もうすぐ40代!「四十にして惑わず」という孔子の言葉がありますが、現在までは迷いばなしの人生…。別の解釈は「くぎらず」だそうで、新しい自分探しを始めようかな(清)

温度管理や衛生面などの点で、この時期は薫製作りにもとても適しているそうです。暖かい部屋でじっくりいぶしたチーズを着に…まさに至福! 冬が終わる前に始めなきゃ!(植)

表紙のJCスケートボブスレーは、なんと大人たちが人力で動かしているんです! 終わった後にみんなで「ありがとうございました!!」とお礼を言う姿が印象的でした(志)

道の駅「ウトナイ湖」展望施設がいよいよオープン! 最高の景色を見ることができるとは、今から楽しみです。オープンしたら映える写真を撮りに行こう!(高)



ストップ・ザ・交通事故!
交通事故発生状況(1月1日~2月3日)

発生件数 32件 (前年比14件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 41人 (前年比7人減)

みんなの

ひ

ろ

ば



苫小牧市社会福祉表彰

☎総合福祉課 ☎(32)6354

平成30年度の社会福祉表彰式が2月1日に行われました。今年度の表彰は福祉のまちづくり表彰、社会福祉推進功労者表彰で、2団体、2人の皆さんです



福祉のまちづくり表彰

☎苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会☎

(写真左から1人目)

生涯学習の観点から、障がい者を対象としたIT講習会や美術鑑賞会を開催するなど、障がい者支援活動に積極的に取り組み、福祉のまちづくり推進に貢献している

☎苫小牧市ボランティア連絡協議会☎

(写真左から2人目)

40年以上にわたりさまざまなボランティア活動に継続して取り組むとともに、災害時には街頭募金活動を通じて被災者支援を行うなど、福祉のまちづくり推進に貢献している

社会福祉推進功労者表彰

たはら ゆうへい
☎田原 雄平さん☎

(写真右から2人目)

20年以上にわたり民生委員児童委員として従事し、その間協議会の副会長を務めるなど、福祉の向上に尽力している

よこい ともこ
☎横井 友子さん☎

(写真右から1人目)

20年以上にわたり民生委員児童委員として従事し、その間地区協議会の副会長を務めるなど、福祉の向上に尽力している