

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  
8  
vol.1797



とまごマリア  
©2011 苫小牧市

特集

## できることから はじめの いっぽ -IPPO-

クローズアップ 上下水道部で新しい広報を始めます

苫小牧市公式Facebookは  
こちらから .....



電子版の広報とまごまいは  
.....こちらから

苫小牧市公式  
ホームページ

苫小牧市役所 検索

広報とまごまい 令和元年8月1日発行 第1797号  
※紙面に関するご意見・ご感想は下記まで

編集・発行 / 苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課  
〒0144(32)6108(直通) ☎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](http://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「Hokkaido eBooks」

Hokkaido eBooks  
Hokkaido eBooks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



# 上下水道部で新しい広報を始めます

上下水道部では、日々安全な水を安定して送り届け、使った水をきれいに処理をする仕事をしています。おいしい水を誇る苫小牧市ですが、時代の流れとともに、人口減少に伴う水需要の減少、施設の老朽化が進むなどの課題に直面しているのが現状です。これから展開する広報事業は、時代の流れに沿った新たな手法で周知することで、水道事業・下水道事業についてご理解いただき、市民の皆さんとともに課題を解決していく、市民参加型の広報を目指します。また、市民サービスの向上を目的として、より多くの方に的確な情報を迅速に伝達することを行っていきます。



上下水道部総務課 ☎ (32)6628

## 1 SNSなどを活用したタイムリーな情報発信

LINE@を用いて、的確な情報を迅速に発信します。

上下水道部  
公式LINE@の登録はこちらから！



### 発信予定情報

- 断水情報（災害時）
- 下水道の詰まりなどの情報
- 悪質な訪問販売の注意喚起
- イベント情報
- 水道凍結情報
- アンケートの実施 など

## 2 デジタルサイネージ

市内企業の食堂や窓口にも、さまざまな情報を掲載したデジタルサイネージを用いて広報します。

※デジタルサイネージ・屋外や店頭などに設置された液晶ディスプレイなどの映像表示装置。近くにいる人や通りすがりの人に案内情報や広告などを表示する装置で、看板やポスターなどを電子化したもの。



## 2 市民の防災意識向上を図る

### 応急給水訓練

実際に給水車を使用し、災害時を想定した訓練を実施します。会場ではポリ容器、キャリアーカー、リュックサックなどの当販売を予定しています。



## 3 周知、PR、イベントの実施

### 0 水フロンティアフェスティバル

生活に欠かすことのできない「水」をテーマとした「とまこまい水フォントコンテスト」を実施し、身の回りのさまざまな水の表情を捉えた作品を募集します。入賞作品は、苫小牧市を紹介する各種情報媒体として活用させていただきます。

苫小牧市。水の心で応募ください。

### 応募要領

- **テーマ「自然風景の部」** 水のあふれる風景（川や池沼、公園など）
- **日常生活の部** 生活の中の水のある風景（家庭、会社、地域での水の活用）
- ※いずれの部の写真も苫小牧市の行政区内で撮影したものに限りです。
- **サイズ** カラーおよびモノクロ、四つ切り（A4サイズも可）の単写真
- **プリント** インクジェットプリンターの作品は十分乾燥させてください。事故や汚れ防止のため、応募作品ごとに透明な袋に入れて応募してください。
- **審査** 写真の専門家を含めて審査します。
- **発表** 9月10日 13時ころ まちなかイベント広場歩行者天国で表彰式を予定
- **表彰** テーマごと 賞状および記念品贈呈
- **申込** 住所、氏名、年齢、連絡先、「自然風景の部」または「日常生活の部」を記載し、8月23日（金）までに直接または郵送（必着）で〒03-8722 旭町4-5-6 上下水道部総務課（市役所北庁舎3階）

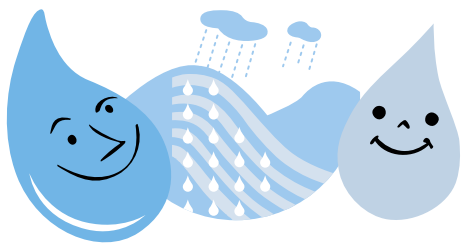
## 2 水だよりの発行

これまでに発行してきた水だよりの内容を見直し、親しみやすく、より多くの方に手に取っていただける内容に編集します。



## 3 苫小牧水サミットの開催

市民の皆さんはもちろん、市内在学の留学生の方々をお招きし「自国の水」の在り方をディスカッションするイベントです。おいしい水を誇る苫小牧市で、どんな議論が繰り広げられるのでしょうか!? 詳細は、12月に発行される水だよりでお知らせします。



## 広報 とまこまい

2019  
**8**  
 vol.1797

2 クローズアップ  
 上下水道部で新しい広報を始めます

4 特集  
 でのりこから はじめのいっぽ  
 ー PPOー

6 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／ふれあいミーティングを開催しました ほか

9 イベント・info  
 第64回とまこまい港まつり／港の祭り 広がる笑顔 心の和／木育ワールド苫小牧2019／野鳥を知ろう ほか

10 カルチャーガイド  
 おでかけガイド

12 健康ガイド  
 健康教室／健康相談／健康NEWS ほか

15 市からのお知らせ  
 福祉／暮らし／催し・講座／スポーツ／相談／募集

25 市政トピックス  
 明徳小学校を今年度末に閉校します

26 みんなのひろば  
 今月の健幸インフォメーション／お盆 募参臨時バスを運行します／苫小牧の魅力発信！ 夏号／編集後記 ほか

### 表紙から

6月29日(土)／総合体育館ほか

### みんなでラジオ体操&謎解きウォーキング

「みんなで健幸大作戦！」のイベントとして、「みんなでラジオ体操&謎解きウォーキング」が開催されました。総合体育館で「いつでも・だれでも・どこでも」取り組めるラジオ体操を行った後、まちなかをウォーキング。参加した方は爽やかな汗を流していました。





## 「できることから 最初の いっぽ -IPPO-」とは!?

まちなかに親子が気軽に集える「居場所」をつくることを目的とした、20~40代のお母さんたちによる市民団体です。

IPPO×事業者×地元企業×行政が一体となり、それぞれの力を最大限に生かしながら、子育て世代の皆さんが気軽にまちなかを訪れることができるよう、まちなか再生総合プロジェクト(CAP)とともに取り組みを進めています。



## IPPOができるまで



1 まちづくりフォーラム  
(平成29年2月16日)

子育て世代の皆さんと、今のまちなかに必要なものをディスカッション



2 地域づくり研修会  
(平成30年3月20日)

子育て世代の居場所づくりを先駆的に行っている講師に取り組みを発表してもらい、お母さんたちによるグループワークを実施



3 子ども・子育て世代 まちなか居場所づくり検討会  
(平成30年4~10月(5回))

子育て世代にとってニーズが高い事業を選定し、次年度の具現化に向けて協議



4 『できることから 最初の いっぽ-IPPO-』を設立  
(平成30年9月10日)

## サポートメンバー募集中!! ママ×行政×企業などが力を合わせ みんなでIPPO

- ① イベント企画・運営 Team
- ② ワークショップ+カフェ Team
- ③ まちなかママカフェ Team
- ④ 託児 Team ⑤ WEB作成 Team

※LINEまたはEメールでご連絡ください

## IPPO 託児付き ワークショップ開催!!

8月29日(木) 10時~11時30分

場所: COCOTOMA

女性たちの「好き」「得意」「経験」を生かし、パンや和菓子作り、ハンドメイド雑貨の制作を体験するワークショップイベントです。

※詳しくは公式Facebookをご覧ください

## IPPO SNS、やっています!!



LINE



Facebook



Instagram

info.d.h.ippo@gmail.com

## これからの IPPO

あらい ともこ 代表 荒井 智子 さん



私たちは子育て中の女性が中心となり、約20人のメンバーが「自分の好きなことやスキルを生かして地域に貢献したい」という共通の思いの下、楽しく活動しています。「無理なく自分たちが「できることから」をテーマに取り組んでいますが、これまでの活動を振り返ってみても、皆さんの力が一つにまとまると「こんなあったらいいな」というものが本当に実現できるということを実感しました。現在は、子育て世代の皆さんが必要としている情報を分かりやすく発信するため、ホームページを作成中です。IPPOは「ママだからできない」ではなく「ママの強み」を生かして活躍できる場でありたいと考えています。これからは他の団体と連携・協力しながら、「苦小牧に住んでよかった!」「苦小牧、いいまちだったよ!」と感じてもらえるよう活動していきたいです。

# できることから 最初の いっぽ

できることから 最初の いっぽ -IPPO- IPPO

小さな力でも一つずつ積み重ねていけば、大きな力になる。できることから最初のいっぽを合言葉に... まちへの愛着を育み、まちなかのかつてのにぎわいを取り戻すため、市内在住の子育て世代の皆さんが立ち上がりました。

▶ まちづくり推進課 ☎ (32)6062

## これまでの主な活動

### 北海道胆振東部地震チャリティーイベント



ハンドメイド雑貨やフード販売を行い、収益金を被災地に寄付しました。

### IPPO交流会イベント



親子カフェや子どもたちの遊び場を提供しました。

### まちなか cafe



まちなかの飲食店で指ヨガとランチを楽しみました。

### 冬休み最後の週末を親子で遊び倒そう



カルタやけん玉などのアナログゲームの体験会や大型遊具の設置を行い、親子に楽しんでもらいました。

### むかわ de IPPO



風呂敷の活用術、時短メイクなどを学ぶ講座を開催しました。





皆さんの元気を支えます!!  
**苫小牧市地域包括支援センター** 介護福祉課 ☎(32)6347

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援を行う総合機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが協力して、地域の行政機関、保健所、医療機関などとも連携しながら支援します

- 介護予防を推進します (介護予防ケアマネジメント)  
 高齢者の皆さんが自立して生活できるように、サービスの利用などについて助言・紹介するなど、皆さんの今の状態に合った健康づくりや介護予防のお手伝いをします
- さまざまな相談に応じます (総合相談支援)  
 高齢者の皆さんやご家族、地域の人からの相談や悩みにお応えし、情報の提供やサービスの紹介をします
- 暮らしやすい地域になるよう支援します (地域ケア会議の開催)  
 個別の支援から地域の課題を見出し、関係機関・地域住民の皆さんと地域づくりのための会議を行います

- 適切なサービスを提供できるように支援します (包括的・継続的ケアマネジメント)  
 高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、ケアマネジャーに対しての指導・支援など、地域のさまざまな機関・専門家と連携・協力できる体制づくりに取り組みます
- 高齢者の権利を守ります (権利擁護)  
 安心して日常生活を送れるよう、高齢者の皆さんの権利を守る取り組みをします。例えば、成年後見制度の紹介や虐待の早期発見、消費者被害の未然防止などの対応をします

※7月16日から三光地域包括支援センターの名称が「明野地域包括支援センター」に変わりました

施設名	住所	電話番号
西地域包括支援センター	青雲町2-12-17	(61)7600
しらかば地域包括支援センター	しらかば町5-5-6	(71)5225
山手地域包括支援センター	山手町1-1-2	(71)5565
南地域包括支援センター	新富町1-3-7	(71)5005
中央地域包括支援センター	若草町3-4-8	(36)3712
明野地域包括支援センター	明野新町5-2-4	(53)4165
東地域包括支援センター	沼ノ端中央4-14-24	(52)1155

お住まいの地域の担当包括支援センターがご不明な方は、お問い合わせください  
 介護福祉課地域包括係 (市役所1階15番窓口)  
 ☎(32)6347 ㊟でも確認できます▶

まちかどミーティングに参加してみませんか ☎(32)6152

市長が皆さんの暮らす地域に出向いて、地域が抱える課題や要望などをお聞きします。町内会のご協力をいただきながら開催しています  
 当日は、健康に関する耳寄り情報についてもお知らせする予定です。意見交換を通じて、市長と一緒にまちづくりについて考えてみませんか



令和元年度 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]

開催日	地区名	会場	会場以外の駐車場	共催町内会(自治会)名
8月27日(火)	音羽町・木場町	住吉コミュニティセンター	住吉泉町内会館駐車場	音羽町・双葉町・住吉泉・春日清水・高丘泉町内会、スプリング高丘・第八区自治会
8月28日(水)	弥生町	第七区総合福祉会館	西小学校駐車場	弥生連合・矢代町町内会、第七区親交会
8月29日(木)	錦岡	緑陵中学校	緑陵中学校駐車場	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
9月2日(月)	澄川町	澄川町総合福祉会館	澄川公園敷地内	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会
9月24日(火)	美園町	明野柳総合福祉会館	あけの公園敷地内	美光・日の出三光・新明町・明野柳・新開明野元町町内会
9月25日(水)	柏木町	柏木町町内会館	柏木6丁目公園敷地内	柏木町・川治町・宮の森町内会
9月26日(木)	沼ノ端	沼ノ端児童体育館	沼ノ端児童体育館前空き地	沼ノ端中央・東開・ウトナイ町内会
9月27日(金)	植苗	植苗ファミリーセンター	植苗小中学校駐車場	植苗町内会連合会
10月16日(水)	勇払	勇払総合福祉会館	勇払2号公園敷地内・勇払公民館横空き地	勇払自治会、バルブ町内会
10月25日(金)	錦町・本町	アイビー・プラザ	高齢者福祉センター駐車場	一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会
10月28日(月)	豊川町	豊川コミュニティセンター	豊川3丁目公園敷地内	豊川・桜木町・しらかば東・日新草笛・有珠の沢町内会
10月29日(火)	大成町・光洋町	西町総合福祉会館	西町公園敷地内	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30日(水)	拓勇	沼ノ端交流センター	沼ノ端交流センター駐車場	沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西町内会
10月31日(木)	元中野町・旭町	市民活動センター	市役所駐車場	元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・末広町・栄町町内会
11月5日(火)	しらかば町	しらかば総合福祉会館	しらかば公園敷地内	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町町内会
11月6日(水)	山手町・花園町	山手北光総合福祉会館	山手北公園敷地内	山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西町内会

※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㊟にも掲載します ※駐車台数に限りがありますので、乗り合わせなどにご協力をお願いします

苫小牧市中小企業融資制度

市商業振興課 ☎(32)6447  
 苫小牧中小企業相談所 ☎(33)5454

資金名	融資条件				
	資金用途	融資限度額	融資期間	据置期間	融資利率
小規模企業経営改善資金	運転資金	1企業 2,000万円	7年以内	1年以内	1年以内 年0.7%
	設備資金	1企業 2,000万円	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	5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年超 年1.8%
店舗近代化設備資金	設備資金	1企業 5,000万円 1組合 8,000万円 テナント入店資金 2,000万円	15年以内	2年以内	年1.3%
中小企業機械等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円		半年以内	年1.5%
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、苫小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苫小牧市内各支店  
 \*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、気軽にご相談ください

第71回苫小牧市民文化祭の参加団体、作品を募集

生涯学習課 ☎(32)6756

	合唱祭	短歌大会	俳句大会	川柳大会
とき	9月28日出 13時30分から	10月13日(日) 10時~15時30分	10月13日(日) 11時から	10月20日(日) 10時から
ところ	市民会館	文化会館	アイビー・プラザ	
作品	発表時間=1団体7分以内	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 当日席題=1句	事前投句=未発表の「風」3句、「砂」3句 当日投句=未発表の「時代」2句
参加料・投句料	1団体500円	1,200円 当日納入(当日不参加の場合は700円)	1,000円 当日納入 ※投句料=1,000円	1,000円 当日納入 ※事前投句料=1,000円
申し込み	8月15日(日)までに電話で 苫小牧合唱連盟事務局 あつかひ 松田 武夫 ☎(75)2053	8月25日(日)までにはがき(必着)で 〒059-1271 澄川町5-25-11 市民短歌大会実行委員会事務局 あつかひ 安高 浩子 ☎(67)4555	事前投句=8月30日(日)までに投句料(定額小高替で、切手は不可)を添えて 〒053-0822 川治町1-10-16 苫小牧俳句協会事務局 あつかひ 山田 幸雄 ☎(36)1117	事前投句=9月15日(日)までに投句料を添えて 〒053-0021 若草町1-2-9 苫小牧川柳社事務局 あつかひ 福田 正 ☎(34)3088 当日投句=参加料を添えて 10時~10時30分に受け付け

ふれあいミーティングを開催しました ☎(32)6152

7月10日(水)沼ノ端コミュニティセンターのカレーサロンサークルで開催したふれあいミーティング。市長がボランティアの皆さんと活動を通じて懇談し、カレーを食べながら、これからのまちづくりに期待することをお聞きしました。カレーサロンサークルは、誰もが集えるサロンとして平成25年度からスタートしました。地域のつながりを大切にしており、町内会をはじめ皆さんの協力により支えられています



『行政改革プラン-NEXT STAGE-』平成30年度の取り組み結果について

行政監理室 ☎(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。令和元年度までの5力年を計画期間とし、中間年度での見直しを含め全104項目の取り組みを実施しています。このたび、平成30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

行政改革プラン-NEXT STAGE-や取り組み結果の詳細については、行政監理室㊟をご覧ください

平成30年度の主な取り組み

- ◆パスポートに関わる窓口を1階に移設し、利便性の向上を図りました
- ◆市営住宅使用料のコンビニ収納を開始しました
- ◆総合窓口開設に向け、フロアレイアウトの検討、窓口業務委託に関わる公募型プロポーザルを実施しました
- ◆ご当地ナンバープレートの導入に向け、デザイン案を公募・選定しました
- ◆みその・しみず保育園の統合に向け、実施設計業務を開始しました
- ◆学校給食のアレルギー対応食について市内全小・中学校で実施可能な体制を整備しました
- ◆ふるさと納税に関わる業務を委託し、寄付金額の増加、業務の効率化を図りました
- ◆財政基盤安定化計画Second Stageを策定しました
- ◆新たに日新温水プール、沼ノ端スポーツセンターにネーミングライツを導入しました
- ◆納税課と国保課収納係の徴収業務を一元化し、効率的な組織体制を構築しました
- ◆勇払小・中学校をモデル校とし、コミュニティ・スクールの実践検証を開始しました
- ◆沼ノ端交流センター内に北栄児童センターを設置し、指定管理者制度を導入しました



▲沼ノ端交流センター



アイコンの見方

日とき 所ところ 対対象 内内容 料料金 (料金記載のないものは無料) 定定員 持持参する物  
申申し込み 詳詳細 電電話番号 画ホームページアドレス 電Eメールアドレス

8月2日(金)～4日(日)

第64回 とまこまい港まつり  
～港の祭り 広がる笑顔 心の和～

会場：中央公園 (若草町)

初日には「ハスカップレディの発表」や「道新納涼花火大会」、2日目は「市民おどり」、3日目には「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、ふわふわ遊具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、3日(日)はキラキラ公園での「みなとフェスティバル」と「はすかつぶポートレース」、港湾業務艇「はやぶさ」による苦小牧港内見学会および巡視艇「りゅうせい」の一般公開が行われます。

さらに苦小牧西港区南埠頭では海上自衛隊護衛艦「ゆうだち」の一般公開と90式戦車の展示会を3日(日)、4日(月)の両日で行います。

詳しくは画やプログラムをご覧ください。



tomakomai  
イベント  
info

とまこまいで開催される  
イベント情報をお届け!

詳港まつり実行委員会  
画(33)2233

※港まつり当日は、カメラマンがムービー・ステールの撮影をすることがありますのでご了承ください。撮られたくない、お断りしたい方は、カメラマンまでお申し出ください。

同時開催! /  
港まつりプログラム  
表紙デザイン展  
画8月2日(金)～4日(日)  
画市民活動センター

8月11日(日) 10時、13時

木育ワールド苦小牧2019  
～野鳥を知ろう～

会場：サンガーデン ※直接会場へ

詳胆振総合振興局森林室管理課  
画(72)5122

市緑地公園課 画(32)6507

内バードコール作りと野鳥のお話

定各25人 先着順

※小学生以下は

保護者同伴



8月24日(土) 9時30分～16時15分

文化財発見ツアー

コース：静川遺跡、勇払恵比須神社、  
錦岡樽前山神社など

詳生涯学習課 画(32)6752

普段見ることができない奉納品の見学や、江戸時代の根付けをイメージしたキーホルダーの作成を行います。

定40人 申し込み順 持昼食、雨具

画8月1日(木) 9時から

電話で 生涯学習課

8月25日(日) 9時～13時30分

小雨決行

ウトナイ湖漁業体験

会場：ウトナイ湖

詳環境生活課 画(32)6331

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター 画(58)2231

ウトナイ湖の水質検査と水生生物の説明後、湖岸での自然観察と漁業体験、漁獲物の試食会を行います。

定60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

画8月21日(木)までに電話で 環境生活課 ※土・日曜日、

祝日はウトナイ湖野生鳥獣保護センター



8月31日(土) 9時30分

第3回  
ウォーキングスタンプラリー  
～みんなで歩こう会～

コース：ウトナイ小学校周辺 約5キロ (ウトナイ小学校集合)

詳スポーツ都市推進課 画(34)9601

全回出席者には完全制覇証とパーフェクト賞を、親子(子どもは中学生以下)で全回出席者には親子パーフェクト賞を贈呈します。

画4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴

持飲み物、タオル、雨具 (傘は禁止)

画総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アプロス日新温水プール、アプロス沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を、8月1日(木)～23日(金)に直接または電話、Eメール、画で スポーツ都市推進課 画sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



8月31日(土) 10時～12時

2019とまこまい  
消防フェスティバル

会場：消防防災訓練センター

詳消防本部総務課 画(84)5014

普段はあまり見たり触れたりすることができない、消防車両の展示や消防士が日頃行っている訓練などを体験することができます。



9月29日(日) 13時30分～14時30分

人形劇「ねずみのすもう」

会場：アイビー・プラザ

詳生涯学習課 画(32)6756

画中学生以上=500円(当日600円)、小学生以下=無料(入場整理券が必要)

定360人

チケット販売・入場整理券

8月1日(木)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



アイコンの見方

詳詳細 電電話番号

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 画(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カ月ごとに次の通り計算します

- 70歳未満の方は、次の①～④の通りに自己負担額を分け、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分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内科、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(国保と後期高齢者医療制度など加入する健康保険が別の場合も合算できません)
- 月の途中で75歳の誕生日を迎えることにより後期高齢者医療制度に加入する方は、加入する月の自己負担限度額が国保・後期高齢者医療制度とも1/2に調整されます

支給の手続きについて

- 支給対象者への通知  
診療月の3カ月後を目途に申請のお知らせをお送りします。医療機関からの診療報酬明細書の提出状況によっては、通知が遅れる場合があります
- 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・沼ノ端出張所窓口で申請
- 窓口申請の際に必要なもの  
保険証、印かん、領収書原本、世帯主の振込先口座番号が分かるもの  
※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

限度額適用認定証の交付手続きについて

国保課(市役所1階11番窓口)で手続きできます。保険証と印かんをご持参ください

自己負担限度額について

\*70歳未満

所得区分	旧ただし書き所得※1	1カ月の自己負担限度額(世帯単位)	
		3回目まで	4回目以降※3
上位所得※2	901万円超	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
	600万円超901万円以下	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
一般	210万円超600万円以下	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	24,600円
住民税非課税		35,400円	24,600円

\*70歳以上75歳未満

所得区分	住民税課税所得	1カ月の自己負担限度額	
		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
現役並み	Ⅲ 690万円以上	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
	Ⅱ 380万円～690万円未満	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
	Ⅰ 145万円～380万円未満	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
一般	145万円未満等	18,000円(年間上限額144,000円)(8月～翌年7月までの累計額)	57,600円
低所得	Ⅱ 住民税非課税世帯でⅠ以外	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯で所得が一定以下	8,000円	15,000円

※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該当が既に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

70歳未満の方と、「低所得」「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の方は、  
限度額適用認定証が必要ですよ!

入院や高額な外来診療を受ける時は、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、その医療機関での支払が自己負担限度額までとなります。70歳未満の方と、「低所得」「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の方は限度額適用認定証の提示が必要です。

知っていますか? 街区基準点 詳開発管理課 画(32)6460

街区基準点とは

街区基準点とは、都市部における地籍調査を推進するため、国土交通省が「都市再生街区基本調査」の一環として、平成16年度より全国の人口集中地区(平成12年DID地区)に設置した精度の高い公共基準点です。地籍調査の測量だけでなく、公共工事や土地分筆などの測量の基準としても活用され、災害時の早期復旧にも貢献しています。苦小牧市においては平成20年4月から国土交通省より移管を受け723点を管理し、「成果表・点の記」についての情報提供を行っています

街区基準点の種類

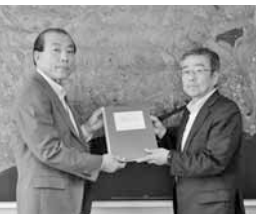
街区基準点には、街区三角点(約500m間隔)、街区多角点(約200m間隔)があります。公共基準点の使用および付近での工事には市に届け出などが必要です。街区基準点の保全をお願いします



街区三角点 街区多角点

苦小牧測量設計業協会から

苦小牧測量設計業協会では定期的に都市基準点の状況を自主的に調査し、市に報告しております。このたびその調査結果を取りまとめた「基準点現況調査報告書」が市に提出されました





# 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	小麦粉粘土で遊ぶ	8月21日(水) 10時30分～11時30分	1～3歳の 子どもと保護者	定20組 申し込み順	8月8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 講師 佐藤理香(さとうりか)氏	8月22日(木) 10時～11時30分	2～11カ月の 子どもと保護者	¥400円 当日納入 定10組 申し込み順 持パスタオル	8月8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29日(水) 10時30分～11時30分	就学前の 子どもと保護者	定なし	直接会場へ
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5日(水) 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23日(金) 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
ヨガ講座	講師の方の指導で心身と ともにリフレッシュ	8月21日(水)、28日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子がいる保護者 (完全託児)	¥600円 当日納入 定各15組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	8月8日(水) 9時30分～15時30分に 電話で
手形アート	子どもの手・足形をかかわ いくデコレーション	8月23日(金) 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	¥800円 当日納入 定6組 申し込み順 持はさみ、のり	8月19日(月) 9時30分～15時30分に 電話で
金太郎の池散策	交流を深めながら自然を 楽しむ(雨天時は中止)	8月29日(水) 10時～11時	歩行確立後～就 学前の子どもと 保護者	定8組 申し込み順 持弁当、飲み物、おしぼり	8月20日(火) 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 ともにリフレッシュ	9月4日(水)、18日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子がいる保護者 (完全託児)	¥600円 当日納入 定各15組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	9月2日(月) 9時30分～15時30分に 電話で

### 錦岡保育園子育てルーム

☎(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
保健師講座「子どもの 生活リズムについて」	子どもの成長に大切な 「あそび・食事・睡眠」のポ イント	8月28日(水) 14時～15時	0～3歳の 子どもと保護者	定10組 申し込み順	8月8日(水) 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

☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおもちゃ	お子さんにかわいいおも ちゃを作ってあげませんか	8月21日(水) 13時30分～14時30分	0歳の 子どもと保護者	¥300円 当日納入 定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	8月7日(水) 12時30分～16時に電話で

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	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	日曜、祝日
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時30分～14時	
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時30分～14時	
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時30分～14時	
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	9時30分～12時	日曜、祝日
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時～17時	
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069	9時～17時	

※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



## 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

☎旭町3-1-12 ☎(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
宇宙ステーション 「ミール」ガイドツアー	ミールについて、プロジェクター などを使って解説	8月1日(水) 14時30分～15時30分、 2日(金) 10時～11時	☎直接会場へ
ミール展示館de 科学遊び	空気砲で遊ぶ	8月6日(火)、7日(水) いずれも14時30分～14時50分	☎直接会場へ
星空観望会	プラネタリウム星空解説と天体 望遠鏡で月と木星を見る	8月9日(金) 19時～20時	☎一般(中学生以下は保護者同伴) ☎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
プラネタリウム	秋の番組 「秋の星空とおひつじ座の神話」	8月31日(土)～11月24日(日) 14時、16時(土・日曜日、祝日は11時 30分も投影)	定84人 ※9月26日、27日は休止
科学ふれあい教室	アメンボを作る ～表面張力のふしぎ～	9月7日(土) 10時～12時	☎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 ☎8月7日(水)から電話または☎で

### 中央図書館

☎末広町3-1-15 ☎(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	●8月4日(日)「チリ33人」 ●8月18日(日)「ビッグ・シック」 ●8月 25日(日)「レスキューせんエリアスと海ではたらく仲間たち」 いずれも13時30分から		☎一般(4日、18日)、子ども(25日) 定70人 ☎直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●8月14日(水)「スタンド・バイ・ミー」 ●8月28日(水)「父と暮せば」 いずれも17時45分から		定70人(中学生以下は保護者同伴) ☎直接会場へ
読み聞かせ	●8月4日(日) 14時～14時30分 としょかん夏の絵本まつりおはなし 会「くだものだもの」ほか ●8月10日(日) 11時～11時30分＝当日発表 ●8月18日(日) 14時～14時30分 「みずあび だるまあび いいきもち」ほか ●8月24日(日) 11時～11時30分、14時～14時30分＝当日発表		定40人 ☎直接会場へ
平和祈念句間 アニメ上映会	「キクちゃんとおオカミ(野坂昭如戦争童話集)」	8月11日(日) 13時30分～14時15分	☎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	「アディニハスの英雄」	8月17日(土) 14時～14時30分	定40人 ☎直接会場へ
えがしらみちこさんと 世界にひとつだけの絵 本をつくっちゃおう♪ in とまこまい	絵本作家・えがしらみちこさんによる、ミニ絵本 のワークショップ	8月17日(土) 10時～12時	☎児童 定20人 申し込み順 ☎8月1日(水)から
いとうみくさん講演会 「物語を書くということ」	児童文学作家・いとうみくさんによる講演会	9月7日(土) 13時30分～15時	定70人 申し込み順(整理券配布) ☎8月1日(水)から

### 美術博物館(あみゅー)

☎末広町3-9-7 ☎(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 「第一洋食店の100年と 吉小牧」	創業100年を迎える老舗レストラン「第一洋食 店」の歩みを紹介するとともに、多くの芸術家が 集う文化サロンとしての役割を担ってきた同店 に集積された資料群の全貌を初公開	展示期間 9月16日(月)まで	¥一般600円、高大生400円、中学生以下無料
中庭展示 Vol.12 半谷学「花降り—Flower Fall—」	「再生」をテーマに植物をはじめ自然をモチーフ とする立体作品を制作している半谷学(はなが いまなぶ)氏による展示	展示期間 9月16日(月)まで	¥一般600円、高大生400円、中学生以下無料
蓄音機クラシックコン サート	昭和初期の蓄音機を使用して、第一洋食店創業 の頃のSPレコードを鑑賞	8月11日(日) 13時～14時	¥観覧料が必要 ☎直接会場へ
見学会「第一洋食店の 足跡を訪ねて」	第一洋食店の足跡を訪ね、王子倶楽部や旧店舗 跡などを徒歩で巡る	8月30日(金) 13時～16時 ※王子アカシア公園(王 子町)集合	定20人 申し込み順 ☎8月6日(水)から電話で

## 保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談 100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
体組成・体力測定	22日(休) 13時30分～15時	20人	体組成・体力測定を実施し、おすすめの運動を紹介(20歳以上で運動制限のない方)		事前予約必要(申し込み順) 1日(休)から受付開始
ボディエクササイズ(全6回コース)	30日～★10月4日 毎週金曜日 10時～11時	15人	キックやパンチを使った有酸素運動(20～64歳で運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	
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 ※12日、15日を除く	なし	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)		直接会場へ
健康・栄養相談	19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	直接会場へ
健幸レストラン	28日(休) 12時～13時30分	30人	保健センター管理栄養士と料亭久仁のコラボランチを食べながら健康的な食事を学ぶ ※200とまチョップポイント	¥1,000円 ※3種類以上のがん検診受診者の方は結果表持参で700円	事前予約必要(申し込み順) 26日(月)まで受け付け

●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 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	27,540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	22日(休)、26日(月)、★9月2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(プレ特定健診)・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	20日(休)、★9月3日(休) 受付＝13時～14時30分	保健センター	子宮＝各50人 乳＝各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	22日(休)、26日(月)、★9月2日(月) 受付＝8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	
	19日(月) 8時～10時	しらかば総合福祉会館		
	21日(休) 8時～10時	柏木町町内会館		
	30日(金)、★9月6日(金) 8時～10時	東開町町内会総合福祉会館		
	★9月4日(休) 8時～10時			

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	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに以下の年齢になる方(胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)							平成31年4月1日時点で40歳であった女性	平成31年4月1日時点で20歳であった女性	
	50歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方				
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							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

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 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」	29日(休) 9時30分～11時30分	令和元年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、簡単ストレッチ	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「7か月児」	9日(金)、30日(金) 14時15分～16時	31年1月生まれの子*と親 ☎30組 申し込み順	9日＝これからの発達を考えよう、赤ちゃんと遊びましょう 30日＝離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	
赤ちゃん教室「12か月児」	28日(休) 9時30分～11時	30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	20日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 21日(水) 9時30分～10時45分	30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	21日(水) 13時～14時30分 22日(木) 9時30分～10時45分、13時～14時30分	28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 ☎(32)6407	5日(月)、19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	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	

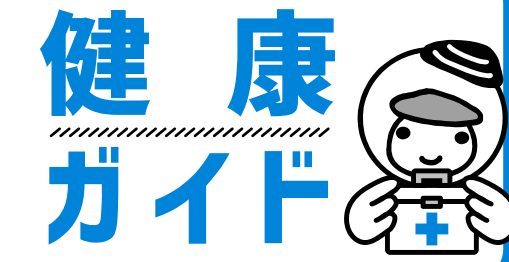
市民健康教室 100とまチョップポイント 健康支援課 電話(32)6407			
とき	ところ	内容	その他
8日(休) 13時から	沼ノ端コミセン	知っていますか?三次喫煙!～タバコからもたらす影響～	直接会場へ

対がん協会のがん検診 100とまチョップポイント 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	★9月9日(月) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝7時～7時20分 のぞみコミセン＝7時15分～7時45分 ※札幌の会場まで無料送迎バスで送迎	北海道対がん協会	50人	16日(金)までに健康支援課へ(申し込み順)

**夜間・休日急病センター**  
 所在地 | 旭町2-9-2 ☎(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」  
 ☎0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は  
 ☎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」  
 ☎#8000または☎011(232)1599

**とまこまい医療介護連携センター**  
 ☎「医療と介護の相談窓口」  
 ☎(37)0177



## 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

ホームページでもご覧になれます

☎健康支援課 ☎(32)6407

**8/4** 日  
 内科 吉川医院 ☎(34)4565  
 外科 光洋いきいきクリニック ☎(71)2700  
 歯科 田村歯科医院 ☎(72)2308

**8/11** 日  
 内科 方安庵青雲町クリニック ☎(61)5555  
 外科 同樹会苫小牧病院 ☎(36)1221  
 歯科 土上歯科医院 ☎(34)3883

**8/12** 月  
 内科 勤医協苫小牧病院 ☎(72)3151  
 外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000  
 歯科 つつみ歯科医院 ☎(36)2861

**8/18** 日  
 内科 桜木ファミリークリニック ☎(71)2351  
 外科 苫小牧日翔病院 ☎(72)7000  
 歯科 豊巻歯科医院 ☎(73)3991

**8/25** 日  
 内科 たかせ内科クリニック ☎(73)6233  
 外科 ハート整形ペインクリニック ☎(38)7000  
 歯科 榊原歯科医院 ☎(67)6655



今月の

# 市からのお知らせ



- 福祉
- 暮らし
- 催し・講座
- スポーツ
- 相談
- 募集
- とまチョップポイント対象事業

### 福祉

#### 児童扶養手当の継続には現況届の提出が必要ですよ

対象者へ書類を送付しますので、8月1日(木)～30日(金)に提出してください  
 支給額(月額) 4万2千910円(2人目は1万1400円、3人目以上は6千800円加算)  
 ※所得に応じて減額  
 申請 8月1日(木)～29日(木)に電話で 介護福祉課 (32)6347

#### 未婚の児童扶養手当受給者へ臨時給付金を支給します

児童扶養手当現況届に案内文書を同封していただきますので、該当する方は8月1日(木)～12月27日(金)に申請してください  
 対 令和元年11月分(令和2年1月支給)の児童扶養手当を受給する父または母で、基準日(令和元年10月31日)時点で法律婚をしたことがなく、また、基準日において事実婚状態にない方  
 持 戸籍謄本、印かん、身分証明書、通帳  
 申請 8月1日(木)～29日(木)に電話で 介護福祉課 (32)6416

#### 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しています

有効期間を更新した医療費受給者証を送付しています。負担区分が変更になっている方がいますので、使用前に確認してください ※前年の所得により非該当と

#### 認知症予防講座

8月30日(金) 10時～12時  
 所 市民活動センター  
 内 認知症の予防と口腔機能について  
 定 30人 申し込み順  
 申請 8月1日(木)～29日(木)に電話で 介護福祉課 (32)6347

#### ひとり親家庭日帰り旅行

8月25日(日) 9時～17時  
 所 山動物園 ※市民活動センター集合  
 対 市内のひとり親家庭  
 料 大人 2千500円、子ども(中学生以下) 1千500円 申し込み時納入  
 定 40人 申し込み順  
 申請 8月1日(木)～15日(木)に直接 苦小牧風花の会事務局 (36)7800  
 詳細 8月1日(木)～29日(木)に電話で 介護福祉課 (32)6369

#### 成年後見支援センター 出前講座・出張相談

成年後見制度の解説・制度利用の相談などに伺います  
 申請 電話またはファクスで 成年後見支援センター (32)7111 FAX (34)8141  
 詳細 総合福祉課 (32)6345

広告

## 保健所の相談、検査

所 詳 苦小牧保健所 電 (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	19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	22日(木)	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時から 30分程度 対 18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	20日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV検査(エイズ相談)	6日(火) 7日(水) 20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 (35)7474

## 8月の献血

所 詳 健康支援課 電 (32)6407

5日(日)	11:30～13:00 14:30～16:30	苦小牧埠頭橋飼料サイロ事業部 旭新運輸株式会社
6日(月)	9:30～11:10 11:40～13:00	苦小牧港開発株式会社 日本軽金属株式会社苦小牧製造所
7日(火)	9:30～11:45 13:00～16:30	コープさっぽろパセオ川治店 札幌トヨタ自動車株式会社営業本部車両管理部
9日(木)	9:30～12:00 13:30～16:30	札幌トヨタ自動車株式会社営業本部車両管理部 苦小牧市立病院
13日(月)	9:30～11:45 13:00～16:30	フードD365Vian店
14日(火)	9:30～12:00 13:30～16:30	フードD365沼ノ端店
16日(木)	9:30～11:45 13:00～16:30	MEGAドン・キホーテ苦小牧店
19日(日)	9:30～11:30 13:15～16:30	のぞみコミュニティセンター 苦小牧警察署
20日(月)	14:00～15:00 15:30～16:30	苦小牧埠頭橋ハーバービル 苦小牧埠頭橋港運事業部
26日(日)	9:30～11:30 12:45～16:30	イオンモール苦小牧
30日(木)	9:30～11:45 13:00～14:30 15:00～16:30	ビッグハウス明徳店 マルハン苦小牧店

10とまチョップポイント引換券をプレゼント!  
※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPをご確認ください。

### 健康 NEWS

#### がん患者交流サロン

■王子病院  
8月13日(火) 13時30分～15時

内 がん治療による脱毛～頭皮ケアやウィッグについて～

■市立病院  
8月19日(月) 13時30分～15時

内 抗がん剤治療について

対 市内在住のがん患者またはその家族の方(直接会場へ)  
 詳細 健康支援課 (32)6407

#### 中学生の入院に対する医療費助成が始まります

対 中学校卒業前まで(15歳に達する日以降の最初の3月31日まで)  
 内 8月から中学生も小学生と同じ入院の医療費助成を受けられるようになります ※事前に申請が必要  
 持 入院される方の保険証  
 申請 8月1日(木)～29日(木)に電話で 介護福祉課 (32)6347

#### 東胆振精神保健協会文化交流事業「心のアート展2019」

精神的な病気や障がいがありながら、地域で生活されている方々の作品を展示します  
 8月7日(土)、8日(日) 10時～16時  
 所 イオンモール苦小牧 1階イーストコート内  
 詳細 東胆振精神保健協会事務局(苦小牧保健所内)  
 電 (34)4168 市健康支援課 (32)6407

#### Mom's サロン Oasis

8月29日(木) 10時30分～11時30分(受付10時15分)  
 所 教育・福祉センター 直接会場へ  
 対 妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども  
 内 セラピーティック・ケア、おしゃべりタイムなど  
 持 母子健康手帳、バスタオル  
 詳細 健康支援課 (32)6411

#### 親子デンタル教室

8月28日(水) 13時～15時(受付12時50分まで)  
 所 教育・福祉センター  
 対 平成30年2～8月生まれの子と親  
 内 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と希望者にフッ素塗布  
 定 30組 申し込み順  
 持 母子健康手帳、乳児用歯ブラシ  
 申請 8月26日(月)までに電話で 健康支援課 (32)6411

#### みんなで守ろう!こころの健康～こころの不調に気づき、つなぎ、支えあう～(ゲートキーパー養成講座)

悩んでいる人に寄り添う「ゲートキーパー」になりませんか ※受講者にはオリジナルゲートキーパー手帳などをプレゼント  
 8月30日(金) 14時～16時(受付13時30分)  
 所 市民活動センター 対 受講歴がない方  
 定 40組 申し込み順  
 申請 8月1日(木)～16日(金)に電話で 健康支援課 (32)6410・6411

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  
 詳細 苦小牧地方食品衛生協会 (34)4024 市環境生活課 (32)6333



福祉

特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当の現況届

特別児童扶養手当・障害児福祉手当

特別障害者手当

障害児福祉手当

特別障害者手当

支給額月額

プレミアム付商品券購入引換券交付申請受付について

暮らし

医療費の一部負担金の減免・猶予制度

減免などの期間

入院や高額な外来診療を受ける場合は申請を

持保険証、現在お持ちの認定証、印かん

あひさポーター研修

あひさポーター研修

介護支援いきいきポイント事業

介護支援ボランティア登録研修会

介護支援いきいきポイント事業

手話奉仕員養成講習会

手話奉仕員養成講習会

手話奉仕員養成講習会

国民年金からののお知らせ

国民年金からののお知らせ

国民年金からののお知らせ

国民年金からののお知らせ

国民年金からののお知らせ

国民年金からののお知らせ

ボランティアセンター

ボランティアセンター

点訳ボランティア初心者講習会

朗読ボランティア初心者講習会

朗読ボランティア初心者講習会

朗読ボランティア初心者講習会

高齢者交通安全運転体験会

高齢者交通安全運転体験会

農地の利用状況調査にご協力を

農地の利用状況調査にご協力を

平和を願って(平和祈念式典)

平和を願って(平和祈念式典)

水道修理の申し込み、水道撤去工事について

水道修理の申し込み、水道撤去工事について

環境生活課

広告

広告

8月10日(土)まで夏休み子どもとふれあい入浴期間。8月4日(日)はラベンダー湯を楽しみませんか



暮らし

令和元・2年度競争入札参加資格審査申請(追加登録)の受付

資格要件 市税、消費税および地方消費税の未納がない ①建設工事平成30年3月2日以降の「経営事項審査」を受け、希望する工種の「経営規模等評価結果通知書・総合評価値通知書」に平均完成工事高がある ②土木設計建設コンサルタントの登録を受けている ③建築設計士一級または二級建築士事務所への登録を受けている ④測量測量業または補償コンサルタントの登録を受けている ⑤地質調査地質調査業の登録を受けている ⑥設備設計 ⑦側溝清掃 ⑧物品納入その他法令の規定により必要な許可や免許、登録などを受けている ※①～⑤は、令和元年9月1日現在で、申請を希望する業種の許可または登録を受けてから引き続き一年以上その事業を営んでいること。⑥～⑧は、令和元年9月1日現在で、営業年数が一年以上あること。②～⑦は、決算書に希望する業種の業務高があること

新規創業セミナー

8月18日(日) 10時～17時

警察官を名乗る不審電話に注意

警察官を名乗り、通帳の提示を求めたり預金額を聞き出すとする不審電話が多発しています。警察官と名乗っても安易にカードを預けたり、暗証番号を教えないようにしてください

夏こそ施設を!!

外出時や就寝中は窓のカギを掛け、在宅時でもドアは施錠しましょう。また、補助錠やセンサーライトなどの防犯グッズを活用しましょう

水道メーター交換工事について

10月末まで行う交換工事では、対象家屋

北海道警察官採用試験情報

Table with 2 columns: 項目 (受付期間, 受験年齢, 一次試験, 試験会場) and 内容 (8月20日(木)まで, 昭和62年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方, 9月16日(月), 苫小牧警察署 ほか)

8月の自動車運転免許講習

Table with 3 columns: 講習区分 (優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習), 講習時間, 8月 (日程表)

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 HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

無縁仏供養法要

8月21日(水) 13時30分 所高丘第一霊園(無縁仏供養碑前) 直

夏休みだよ!2019リサイクル自由研究所

8月6日(火)豊川コミセン 7日(水)住吉コミセン、ふれあい3・3 8日(木)沼ノ端コミセン 9日(金)のぞみコミセン

催し・講座

8月25日(日) 13時～15時 所みなと公園「港園亭」 内ピクニックやミニゲームなどで外国籍市民と異文化交流

リサイクルプラザ苫小牧

親子リサイクル教室「ダンボールで作るファイルフォルダー」 8月3日(土) 10時～12時

リサイクリング交流会

8月25日(日) 13時～15時 所みなと公園「港園亭」 内ピクニックやミニゲームなどで外国籍市民と異文化交流



8月1日(水)、5日(土)、7日(月) いずれ

広告

広告



催し・講座

CCS実証試験の施設見学

日9月7日(出) 9時～12時
集合場所 市役所
定40人 申し込み順
申住所、氏名、電話番号を電話、はがき、ファクスまたはEメールで...

サンガーデン

①木育ワールド木の遊び場オープン
日8月1日(休)～9日(金) 9時30分～16時30分
※5日を除く 直接会場へ
②園芸講座木の名を知ろう
日8月10日(出) 13時30分～15時30分
③ハーブ講習会ハーブを使った2種類の石けん作り
日8月17日(出) 13時30分～15時30分
¥500円 当日納入

勇武津資料館

①生活体験教室「藍染めに挑戦」

日8月31日(出) 10時～12時

子育て講座step

イライラが減ると評判です
①ダイジェスト版講座
通常版全4回の講座を1回に凝縮
日8月22日(休) 10時～12時
対育児中の保護者 ※無料託児あり(3カ月～就学前 8月19日(月)までに要予約)

②通常版講座

日9月3日～24日 毎週火曜日 計4回
10時～12時
対3歳～小学6年生までの子がいる保護者で、全日程参加できる方 ※無料託児あり(3カ月～就学前 8月16日(金)までに要予約)

所市民活動センター

定①20人 ②8人 申し込み順
申日8月1日(休) 9時から電話で
も支援課 日(32)63669

男女平等参画推進センター

①道立女性プラザ連携事業「子育て講座」
「みんな悩んで親になる」悩んでなんぼ！悩んだ数だけス...



第13回胆振動物愛護フェスティバル 日9月8日(日) 10時～15時 所ノーザンホースパーク
②機織(はたおり)体験教室
日9月6日(金)～16日(月) 10時～16時 ※9日を除く
③ふるさと探訪「勇払歴史散歩」
日9月14日(出) 10時～12時

COCOTOMA

日8月24日(出) 10時～12時
②機織(はたおり)体験教室
日9月6日(金)～16日(月) 10時～16時 ※9日を除く
③ふるさと探訪「勇払歴史散歩」
日9月14日(出) 10時～12時
対①小学生以上 ②中学生以上 ※③小・中学生は保護者同伴または要許可
定①③20人 ②各15人 申し込み順
所申日勇武津資料館 日(56)02001

輝く子どもたちのためのコンサートとワークショップの参加者募集

コンサート
10月27日(日)開催のピアノの演奏者を募集
定30人 申し込み順
ワークショップ
ヨガ・和楽器・ミニコンチエルト体験、リトミック学習、鍵盤ハーモニカ演奏(予定)の参加者を募集
日9月22日(日)、10月6日(日)、26日(出) 計3回
¥4千円(1回のみ千500円) 当日納入
定40人 申し込み順
持鍵盤ハーモニカ(貸出可)

所アイビー・プラザ
対小・中学生、高校生
申輝く子どもたちのためのコンサート実行委員会 園田 日(32)2016
詳生涯学習課 日(32)6752

テキなママに!!(子どもも同伴可)

日9月5日(休) 10時～12時

対子育て中の女性および妊娠中の方

②女性活躍促進事業 苦手克服!SNS活用レッスン
日9月10日(火) 10時～12時30分
対起業を目指すまたは活躍したい女性 持スマートフォン

③ワークライフバランス講座 ストレス

社会を生き抜くための怒りと睡眠の向き合い方(男性限定)
日9月20日(金)、10月18日(金) 計2回 18時30分～20時
¥500円 当日納入



就職応援セミナー(なでしこ就職応援事業)

日8月22日(休) 10時～12時30分

所沼ノ端交流センター

対就職を希望する女性

定20人程度 申し込み順

申日8月15日(木)までに電話で (株)ミープロ 日(011)209150 ※無料託児あり(要予約)

詳工業・雇用振興課 日(32)64366

とまこまい若者サポートステーションからのお知らせ

おしゃべりクッキング

日8月9日(金) 10時～11時30分、12時～13時30分

②とまチョップバスデーパーティー

日8月17日(出)、18日(日) 10時～17時

③得意料理を披露しよう!餃子編

日8月21日(水) 10時～12時

④カラオケ大会

日8月25日(日) 12時～17時

⑤アライフの生きるための整理術

日8月31日(出) 10時30分～12時 ※詳細は終活アシスト協会 日(55)2355

⑥ママカフェ情報広場親子ヨガ

日9月4日(水) 10時～12時

対①③60歳以上 ⑥0～1歳の子どもと母親
¥①千700円～3千200円 ③⑤500円 ④参加者13千円、観覧者1千円 ⑥千600円
定①各16人(2～4人で1組) ③10人 ④参加者30人 ⑥10組
所④⑥COCOTOMA HPで
所詳COCOTOMA 日(33)1534

まちなかイベント

①ウクレレ&フラダンスのタベ

日8月19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28日(水) 10時～15時

③第29回まち市(地域特産品直売会)

出張相談

日8月28日(水) 14時～16時

所ワークプラザとまこまい

セミナー

日8月8日(木)、20日(火)、30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歳の方

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(84)8670

詳工業・雇用振興課 日(32)64332

北海道排水設備工事責任技術者試験

日10月17日(木) 13時30分 ※すでに登録している方は受験不要

所労働福祉センター

¥7千円

申日8月19日(月)～28日(水)に 下水道計画課 日(32)6600

～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26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 日(35)0511

広告

広告



8月30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 (33)2171

催し・講座

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字健康生活支援講習(災害時高齢者生活支援講習)  
日9月13日(金) 10時～12時

②赤十字救急法基礎講習  
日9月15日(日) 13時～17時30分  
対15歳以上

③赤十字幼児安全法短期講習  
日9月20日(金) 10時～12時

④赤十字救急法救急員養成講習  
日9月21日(土)、22日(日) 9時～17時30分

対救急法基礎講習修了者認定証(赤十字ベシックライフサポーター認定証)所持者 ※②を受講した者も含む

所市民活動センター  
¥②千500円 ④千700円 開講日納入

9月のパソコン講習

Table with 4 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数. Rows include Windows10, Word2019, Excel2019, Word3級検定対策.

所¥申詳各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい (55)6622

定①③25人 ②④20人 申し込み順  
申詳8月1日(休)から、①③8月16日(金)②9月6日(金)④9月17日(火)までに、日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) (32)6189 ※持ち物などはお問い合わせください。③は託児あり



普通救命講習会

日9月18日(水) 13時30分

所消防防災訓練センター  
内心肺蘇生法とAEDの使用など  
定30人 申し込み順

申詳救急課(☎でダウンロード可)で配布の申請書に希望日を記入し、8月28日(水)～9月11日(水)に直接または郵送(必着)ファクス、Eメールで 〒053-00052 新開町2-12-7 救急課 (84)5004  
4 (84)5004 6 shobo-kyukyuu@city.tomakomai.hokkaido.jp

教育研究所の一般対象研修講座

日9月10日(火) 15時～17時

所教育・福祉センター

テーマ『情報教育2』電子メディアに奪われる子どもたち子どもと心と体を育てるために大切なこと  
定40人 申し込み順  
申詳前日までに電話で 教育研究所 (36)4152

スポーツ

2019年度イースタンリーグ

北海道日本ハムファイターズと千葉ロッテマリーンズの2軍戦を観戦  
日8月11日(日)

所とまこまいスタジアム

¥ネット裏スタンド自由席¥2千500円、内野芝生自由席¥2千円、外野芝生自由席(おとな)¥千500円、(子ども)¥千円 ※当日券あり  
定約3千500人

チケット販売北海道日本ハムファイターズ公式HP、総合体育館、アプロス日新温水プール、アプロス沼ノ端スポーツセンター、のぞみコミセン、風花ショップ(市役所1階売店)、苫小牧観光案内所  
詳スポーツ都市推進課 (34)9601

宝くじスポーツフェア

「はなまるさんバレーボール」  
日8月25日(日)

所総合体育館

※入場整理券が必要  
内バレーボール元全日本代表選手による市選抜チームとのドリームゲームなど

入場整理券の配布スポーツ都市推進課、総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アプロス日新温水プール、アプロス沼ノ端スポーツセンター、各コミセン  
詳スポーツ都市推進課 (34)9601

募集

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1日(日) 10時～14時30分  
中央公園(若草町) ※荒天の場合は8日(日)に延期、当日の開催有無の問い合わせは市役所 (32)6111(7時30分以降)  
参加資格 専門の業者・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  
募集区画数160区画(1人・1世帯につき1区画(4m×8m) 抽選  
出品物 家庭で不用になった生活用品(飲食物、動物、危険物、法律違反物などを除く)  
¥1区画 千500円 申し込み時納入 ※中止や未出店でも返金しません  
日8月17日(土) 受付10時30分(10時から整理券を配布)労働福祉センター  
詳とまこまいフリーマーケット実行委員会 (31)5626 市安全安心生活課 (32)6306

8月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき・申し込み・詳細. Rows include 総務省行政相談所, 一日子ども相談, 行政書士会くらしの無料相談会, 無料法律相談, 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間, 消費生活・多重債務についての相談, 無料市民相談, 法律相談, 夜間心配ごと相談.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 3 columns: 納期, 市・道民税, 国保税. Includes 夜間納税相談 details.

広告

広告



募集

来春の美術博物館展示室の貸出希望者を募集

貸出期間令和2年4月2日(木)～12日(日) 展示室の使用単位1グループにつき6日以内(日程調整あり) ※月曜日は休館

	入場料などが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。展示室使用のための準備および原状回復を行うことのみ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

貸し出し基準以下に該当する展覧会・絵画、彫塑、工芸、書、写真などの美術に関係している・国・道など(美術博物館の共催を含む)が主催・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・市内で活動実績のある団体、グループが主催・学校教育の一環として開催・その他館長が認める企業、美術団体、グループ、個人が主催

申請美術博物館(HPでダウンロード可)で配布の申請書を9月1日(日)～10月31日(木)に直接 美術博物館 電話(35)2550

創意工夫労働者賞の候補者募集

職業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

対象工、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労者のうち、職長以下の工員、農林水産業従事者、医療補助者、研究所における研究補助員、技能職員など

申請 8月14日(水)までに 工業・雇用振興課 電話(32)6432 ※詳しくはHPで

健康啓発に関する創作作品の募集

テーマ健康の保持増進に関するもの

応募要領標語・川柳・応募点数・様式は自由 ポスター・応募点数は1人1点、画用紙のサイズは四つ切り(380mm×540mm)またはB3サイズ(タイトルを裏面に記入) ※原則未発表のもの

申請住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、学生は学校名・学年、電話番号を記入し、8月23日(金)までに直接または郵送(必着)で 国保課 電話(32)6425

教育支援ボランティアを募集

小・中学生の学習をサポートするための教育支援ボランティアを募集

活動時間1回につき、2時間程度

対地域の方や大学生

申請教育部指導室(HPでダウンロード可)、各小・中学校で配布の応募用紙を、直接または郵送、ファクスで 教育部指導室 電話(32)6744 電話(32)1201 ※各小・

とまこまいキッズタウン 2019参加者の募集

中学校に提出も可

10月6日(日)

所苦小牧駒澤大学 対小学3・4年生

内仮想上の街での就労体験や消費体験 定員600人 抽選

申請青少年課(HPでダウンロード可)または各小中学校で配布の申込書を往復はがきに添付し、8月20日(火)～9月6日(金)に直接または郵送(消印有効)で 青少年課 電話(32)6759

自衛官等募集案内

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(航空要員) ⑤航空学生(海上要員)

応募資格①②③18～32歳(第2回試験は高校生を除く) ④18～20歳 ⑤18～22歳

受付期間①②第2回試験11月1日(木)～23日(金)、第3回試験11月1日(木)～9月12日(木) ③④⑤8月1日(木)～9月6日(金)

試験日程①第2回試験11月29日(木)～31日(土)、第3回試験11月25日(水)～30日(月)

②第2回試験11月30日(金)、31日(土)のいずれか1日、第3回試験11月27日(金)、28日(土)のいずれか1日 ③9月20日(金)～22日(日)の指定する1日 ④⑤9月16日(月) ⑥自衛隊札幌地方協力本部若小牧出張所 電話(32)3725 市住民課 電話(32)6294

市政トピックス



明德小学校を今年度末に閉校します

総務企画課 電話(32)6739

明德小学校は開校から37年の歴史に幕を下ろし、錦岡小学校へ統合します



統合に向けた今後の取り組み

閉校記念事業

8月30日(金)	錦岡小学校地域開放参観日	1月～2月	回顧展の実施
9月初旬～中旬	交流学習(学年ごとに交流)	2月7日(金)	新入学説明会(新1年生と保護者対象)
9月10日(火)	明德小学校地域公開参観日	2月	・錦岡小学校参観日 ・錦岡小学校で第2回学校説明会開催
10月12日(土)	明德小学校学習発表会	2月22日(土)	明德小学校閉校記念式典(午前)・惜別の会(午後)
10月19日(土)	錦岡小学校学芸会	3月5日(木)	錦岡小学校に体験登校(1～5年生) ※その後、全体交流
11月22日(金)	閉校記念公開研究会(道徳)		
12月	・錦岡小学校参観日(新1年生対象) ・児童アンケート(2回目)の実施(閉校に向けて、不安解消のための実態把握)		

明德小学校閉校記念式典のご案内

明德小学校閉校記念式典・惜別の会を令和2年2月22日(土)に開催します。

明德小学校で勤務された職員や卒業生、保護者・地域の皆さまなど、明德小学校に縁の方々で、出席希望などがございましたら、閉校記念事業協賛会(明德小学校 電話(67)2911)までお問い合わせください。

明德小学校 最後の運動会

6月8日に「一致団結 チームを信じて前へ進め！」をテーマに第37回閉校記念大運動会を開催しました。

天気にも恵まれ、子どもたちは青空の下で元気いっぱいに練習の成果を発揮しました。とまこまも駆け付け、エールを送りました。



閉校に向けたテーマ

「ありがとう明德小学校 希望に向かって力いっぱい踏み出そう！」

この閉校に向けたテーマには「明德小学校で学んだことに『自信と誇り』をもてるようにする」という思いを込めています。



広告

シルバー人材センター入会説明会 8月20日(火) 9時 所労働福祉センター 電話(35)1700 詳細工業・雇用振興課 電話(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



苫小牧の魅力発信! 夏号

① 感じる、樽前ガロー

切り立った岩肌が特異な景観を見せており、岩肌に深緑のコケが張り付いてピロードのじゅうたんのような美しい景観を楽しむことができます。夏でもひんやりとした空気が流れる、自然の豊かな癒やしスポットでもあるので、苫小牧の自然を楽しみたい方は足を運んでみませんか。なお、市の自然環境保全地区に指定されており、階段などの整備がされていないので、足元には十分にご注意ください。またヒグマ注意の地域ですので、朝夕の入林は避け、音を出して歩くことをお勧めします。



☎観光振興課 ☎(32)6448

③ 味わう、苫小牧が誇る2大ブランド豚!

●樽前湧水豚…樽前山から脈々と流れ出る湧水を飲み、自然に恵まれた北海道の新鮮な空気で育った湧水豚は低脂肪、低カロリー、高たんぱくと三拍子そろったブランド豚です。



☎(販売店) 肉のあおやま ☎(32)4514

●B1とんちゃん…1980年代以降、苫小牧市植苗地区で育てられているブランド豚で、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれていることから命名されました。道の駅ウトナイ湖内「プレジール」で、B1とんちゃんを使ったメニューが提供されており、特に豚まんがおすすめです。



☎プレジール ☎(58)2677

② 遊ぶ、第64回 とまこまい港まつり

今年で64回目を迎える、苫小牧市最大のおまつりです。今年の開催は8月2日(金)～4日(日)の3日間。金曜日には漁港区で納涼花火大会が開催され、土・日曜日には一条通りから駅前通りで市民おどりパレードやマーチングフェスティバルなどが行われ、まつりを盛り上げます。メイン会場の中央公園には、約150店舗の出店が立ち並び、苫小牧の名物やおまつりならではの味覚を楽しむことができます。



☎港まつり実行委員会 ☎(33)2233

④ 知る、意外と知らない? ほっき貝の豆知識

年間700トン以上の漁獲量を誇り、地域団体商標登録をしている「苫小牧産ほっき貝」。1年を通して安定した漁獲量を得るために、毎年産卵期の5、6月を禁漁期間とし、殻長9センチ以上の大型の貝のみを漁獲するなど、苫小牧漁協では徹底した資源管理に取り組み、「18年連続水揚げ量日本一」を誇っています。また、この継続的な努力が認められ、持続可能な水産物のみが認定を受けることができる「マリンエコラベル」という特別な認証を取得するなど、さらなる発展の可能性を秘めています。



☎農業水産振興課 ☎(32)6452

●人口と世帯(6月末)

総数 ▶171,358人  
(対前月比: 139人減)  
男性 ▶83,758人  
女性 ▶87,600人  
世帯数 ▶89,234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!

毎月、子どもから大人まで皆さんの笑顔がすてきな「ひろば」(26ページ上段)。今月号もとびっきりかわいい写真となっておりますので、ぜひ注目してください! (清)

表紙の「みんなでラジオ体操」では、一つ一つの動作の確認やポイントなどが紹介されていました。意識しながらやると、ラジオ体操って結構いい運動になるんですよね (志)

特集記事(4,5ページ)の取材では、代表の方の「苫小牧を好きになってもらいたい」という言葉に、感銘を受けました。地域のために頑張る市民団体、陰ながら応援しています!! (池)

健幸インフォメーションの健幸豆知識がとてためになります。最近よくつまずくし、歩くのも遅くなった気が…将来寝たきりにならないために筋トレします! (高)

秘書広報課

編集後記

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(1月1日~7月7日)

発生件数	187件	(前年比26件減)
死者	3人	(前年比3人増)
傷者	215人	(前年比28人減)

今月の

健幸インフォメーション

☎健康支援課 ☎(32)6407

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019とまこまい

がん患者の方とご家族を支援し、地域全体でがんに向き合い、がんを負けない社会を目指す、世界最大規模のがん征圧チャリティー活動です

☎8月24日(出) 12時~25日(日) 12時

所 青少年キャンプ場 (アルテン内)

☎実行委員会事務局 ☎090-1845-5547

主なプログラム

●リレーウォーク、サバイバースラップ

患者・家族・一般参加者が24時間交代でフィールドを歩きます。リレーウォークの最初と最後の1周は、がん経験者(サバイバー)が手形の押された横断幕を持って歩きます

●ステージ

がん経験者の体験談(サバイバーストーク)や参加者による音楽・踊りなどで24時間続くイベントを盛り上げます

●ルミナリエセレモニー

参加者がメッセージを記したルミナリエ(紙ランタン)に火をともし、ウォーキングコースを照らします

●その他

がん啓発コーナーや交流テント、チャリティー・パザー、ボランティアによるセラピューティックなど

Smart Check ~健診・検診の受診~

今年度20・30・40・50・60歳になる方へ市長のメッセージ付きハガキをお送りします

2人に1人ががんにかかるといわれる時代。今年度対象の方へ、誕生日に市長からのメッセージ付きはがきをお送りします。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう!

健診・検診やってまステッカー

市の各種健診・検診を受診できる医療機関は、健診・検診やってまステッカーが目印です



Smart Eat ~適切な食生活~

8月の健幸レストラン

☎8月28日(水) 12時~13時30分 所 保健センター ¥1,000円 当日納入 定30人 申し込み順 ☎8月26日(月)までに 保健センター ☎(35)2800

→がん検診を3種類以上受診した方は結果連絡票持参で700円!

Smart Breath ~禁煙~

全面禁煙の飲食店を「空気もおいしい施設」として認定します!

認定された店舗には、「空気もおいしい施設ステッカー」を進呈し、市HPで紹介! ☎健康支援課 ☎(32)6407

Smart Walk ~適度な運動~

健幸豆知識 “サルコペニア”を知っていますか?

「最近よくつまずく」「歩くのが遅くなった」と感じることはありませんか?これに当てはまる人は「サルコペニア」が始まっているかもしれません。サルコペニアとは、加齢とともに筋肉が減少し、筋力が低下したり歩くための機能が低下することをいいます。将来寝たきりにならないために、筋トレで少しずつ筋力をつけましょう!

停留所・苫小牧駅前	時刻表	運行経路
8:20	8:50	苫小牧駅前(①番乗り場)⇄表町五丁目⇄木場町
9:00	9:40	一丁目⇄緑町二丁目⇄春日二丁目⇄緑町郵便局
10:20	11:00	前⇄支笏湖通⇄公園前⇄高丘霊園前⇄第二霊園
11:40	12:20	入口⇄第二霊園中央⇄第二霊園東⇄第二霊園
13:00	13:40	西⇄第二霊園中央⇄第二霊園管理棟前
14:20		※高丘第二霊園内の停留所は6カ所あります

お盆期間中の混雑について  
8月10日(出)12日(月)の9時~12時は特に交通渋滞が予想されますので、混雑緩和にご協力をお願いいたします。  
高丘第二霊園の部方通行規制について  
8月13日(火)、14日(水)の8時~16時は、園内道路の一部で一方通行規制となりますのでご注意ください。

運行 8月13日(火)、14日(水)  
運賃 高丘霊園前まで 大人200円、子ども120円  
高丘第二霊園前まで 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、小学生はバスポート施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などの身分証明書を降車時に提示)  
※無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証(100円)は利用可。定期券、昼間カードは利用不可



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