

## 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



## 新型コロナウイルス感染症対策は <sup>アップ</sup>免疫力UPで予防しよう!

健康支援課 ☎(32)6410

新型コロナウイルスの感染予防には、手洗いやうがい、咳エチケットなどの対策があります。それらに加え、ウイルスから身を守る免疫力を高める一つの方法として、「運動」が有効であるとの情報提供が筑波大学・久野研究室からありました。子どもの運動不足の解消法や家庭でできる運動が紹介されていますので、ぜひご家族で実践してみましょう。

自宅でできる運動でコロナウイルスを予防! (YouTube) ※全8編あります。

【筑波大学・久野研究室 企画・製作】



●コロナ終焉した時に健康でいられる秘訣をお教えします



●自宅での勤務は、肥満などの疾病リスクを高めます



●親子で一緒に楽しく運動すると免疫力がよりUP!



●運動不足による二次健康被害の怖さを最新情報とともに解説いたします



## ●人口と世帯(4月末)

総数 ▶170,686人  
(対前月比: 131人増)

男性 ▶83,475人

女性 ▶87,211人

世帯数 ▶89,938世帯

広報とまこまいは、誰もが見やすいように、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、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。

Fontworks  
UDFont



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

ステイホーム Stay Homeは家族でピザ作りが主な過ごし方。ピザ屋さんのチラシを参考にアレンジを加えてみるも子どもには不評で食べてもらえなかった…大人の味が分かるものか…(清)

GWは自宅で過去のドラマを見返していましたが、その当時の懐かしい記憶がよみがえってきました。今は私が生まれる前に放送されたトレンドドラマにハマってます!(池)

免許を取得して1カ月、車の便利さを知ってしまいすぐ近くのコンビニも車で行くようになってしまいました。運動不足を解消するためにも歩くようにしたいと思います!(鈴)

もともと家にいるのが好きなので、連休中もいつもと変わらず家でゴロゴロ。しかも今のゲーム機は通話しながら一緒に遊べる機能があるので気が付けば一日中友人と…(前)



ストップ・ザ・交通事故!  
交通事故発生状況(1月1日~5月10日)

発生件数 128件  
(前年比5件増)

死者 2人  
(前年比0人)

傷者 144人  
(前年比2人増)