

広報

# とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2020  
7  
vol.1808

※紙面に関するご意見・ご感想は下記まで  
広報とまごまい 令和2年7月1日発行 第1808号



とまごま  
©2011 苫小牧市

**特集1**  
令和2年9月～令和3年3月実施  
マイナンバーカードでマイナポイント

**特集2**  
新型コロナウイルスへの経済対策について

**クローズアップ** しっかり食べて夏を乗り切ろう!～おうちの中で世界旅行気分～

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。



苫小牧市LINE公式アカウント  
では、新型コロナウイルス感  
染症に関する情報を発信して  
います

友だち追加は  
こちらから



苫小牧市公式Facebookは  
こちらから



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)

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)



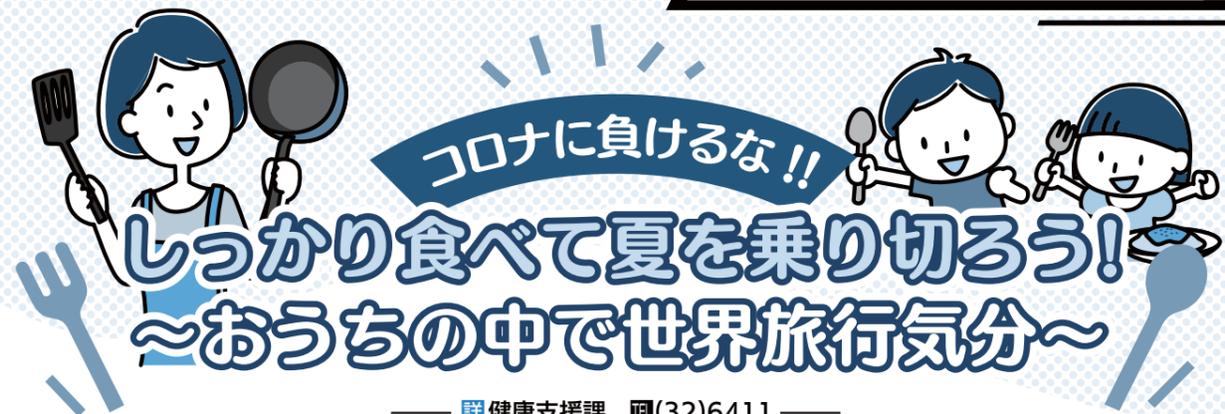
広報とまごまい・広告のご案内

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)44,000円 ●13cm×18.5cm (1枠)110,000円

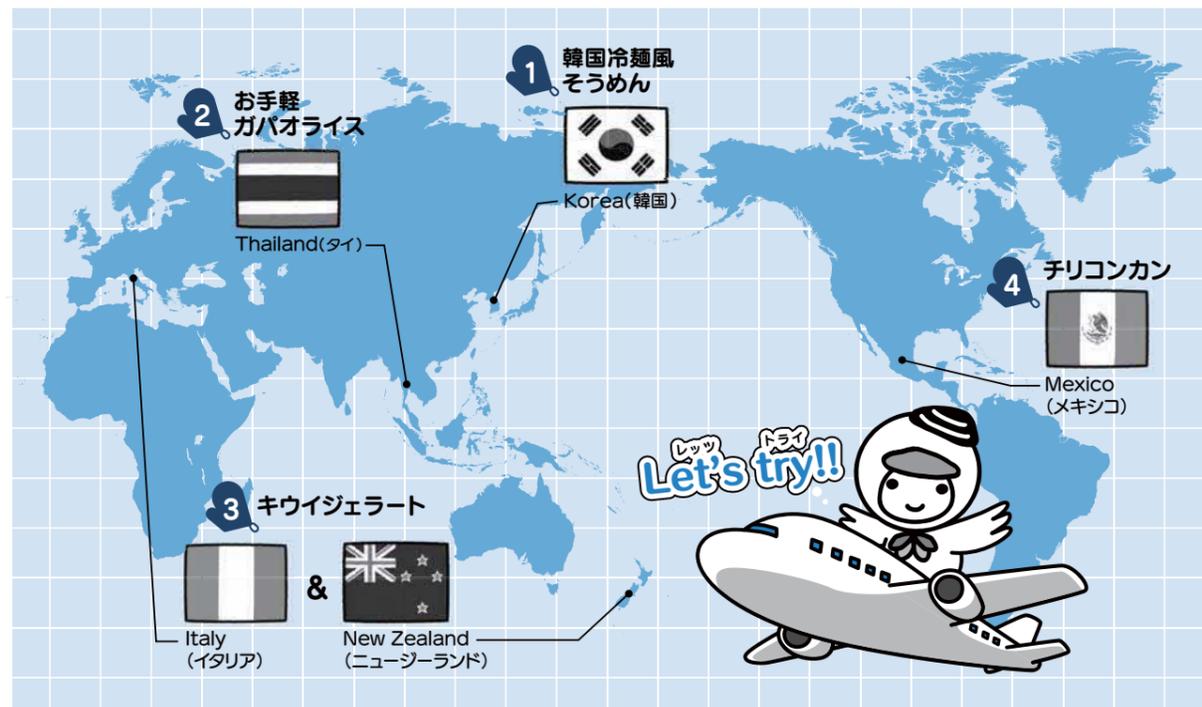
株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 0144(36)7751

印刷/榎須田製版



健康支援課 ☎(32)6411

新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が増え、料理をする機会が増えたという方も多いのではないのでしょうか?そこで、これからの季節にピッタリの夏バテや体がだるいときなどに役立つ、世界各国のスタミナレシピを紹介!おいしいだけでなく、疲労回復に良いクエン酸やビタミンB1、ストレスに対抗できるビタミンCなどを含んでいるうえ、手軽に世界の料理を味わうことができます。元気の源を積極的に摂取して、みんなで暑い夏を乗り切りましょう!



### 1 辛さと酸味が食欲をそそる! 韓国冷麺風そうめん

疲労回復 食欲増進

材料(2人前)  
 そうめん…200g(2束) 冷たい水…400cc  
 ごま油…適量 キムチ…適量  
 ★鶏ガラスープの素…大さじ1 ★酢…大さじ2 ★塩…少々  
 ★めんつゆ(5倍濃縮)…大さじ4 ★砂糖…小さじ1

【トッピング(お好みで)】  
 キュウリ…適量 トマト…適量 ゆで卵…1個 レモン…適量

作り方  
 ①鍋にお湯を沸かし、そうめんをゆでる  
 ②冷たい水に★の調味料を入れてよく混ぜる  
 ③ゆで上がった麺をよく水洗いして器に盛る  
 ④器に②のスープを入れてキムチなどをトッピングする  
 ⑤ごま油を回しながらかける

出来上がり!! 

### 2 夏にぴったりなエスニック料理をお手軽に! お手軽ガパオライス

疲労回復 ストレスに対抗

材料(2人前)  
 豚ひき肉…200g 玉ネギ…1/2個 パプリカ…1個(ピーマンでもOK)  
 ニンニク(チューブ)…1~2cm サラダ油…適量 ご飯…2人分  
 卵(目玉焼き用)…2個 ★オイスターソース…大さじ1 ★砂糖…小さじ1  
 ★しょうゆ…大さじ1 ★酒…大さじ1 ★鶏ガラスープの素…小さじ1

【あればより本格的になります】  
 鷹の爪…少々 ★ナンプラー…少々 ★乾燥パセリ…少々

作り方  
 ①★の調味料を混ぜ合わせたソースを作る  
 ②目玉焼きを作っておく  
 ③玉ネギ、パプリカ(ピーマン)を粗みじん切りにする  
 ④熱したフライパンにサラダ油をひき、ニンニクを入れ、玉ネギ→豚ひき肉→パプリカ(ピーマン)の順に加えてよく炒める ※鷹の爪がある場合はニンニクと一緒に入れる  
 ⑤①のソースを加えて全体に味を絡める  
 ⑥器にご飯を盛り、⑤を横に盛り付けて目玉焼きをのせる

出来上がり!! 

### 3 袋の中でもおだけ!お子さんのお手伝いにも! キウイゼラート

ストレスに対抗 体づくりをサポート

材料(2人前)  
 無糖ヨーグルト…150g キウイ…1個 砂糖…大さじ4

作り方  
 ①キウイの皮をむき、角切りにしてレンジ(500W)で2分温める ※加熱せずにヨーグルトと混ぜると、キウイの酵素の働きにより食べたときに苦みを感じることがあります  
 ②ジッパー付きの食品保存袋に①とヨーグルト、砂糖を入れ、よくもんで混ぜ合わせ、袋を平たくして冷凍庫に入れる  
 ③2時間後、冷凍庫から取り出してよくもみ、再冷凍する  
 ④さらに2時間後、冷凍庫から取り出し、軽くもんでから、器に盛り付ける

出来上がり!! 

### 4 ビリッとスパイシー、パンやパスタにかけてもおいしい! チリコンカン

疲労回復 抗酸化作用

材料(2人前)  
 豚ひき肉…100g 大豆の水煮…100g  
 玉ネギ…1/2個 カットトマト(缶)…1/2缶(100g)  
 オリーブオイル…大さじ1 ニンニク(チューブ)…1~2cm  
 ★中濃ソース…大さじ2 ★塩…1g  
 ★チリパウダー…小さじ1/2 ★クチャップ…大さじ1

【トッピング(お好みで)】 乾燥パセリ…適量

作り方  
 ①玉ネギをみじん切りにする  
 ②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ、玉ネギ→豚ひき肉→大豆の順に加えてよく炒める  
 ③カットトマト(缶)と★を加えてよく煮込む(20分程度)  
 ④器に盛り付けてお好みでパセリをかける

出来上がり!! 



5月28日(日)ふるさと海岸  
**「ポイ捨てゴミ無くし隊」の皆さんがごみ拾い**  
 「ポイ捨てゴミ無くし隊」の皆さんが、ふるさと海岸で清掃活動を行いました。「ポイ捨てゴミ無くし隊」は、新型コロナウイルスの感染拡大が収束した際、「きれいなまちでお客様をお迎えしたい」という思いから、市内の飲食店を営んでいる方など有志の皆さんが集まり発足したグループです。今回は3密を防ぐため、人数を増やさずに距離をとって活動を行い、拾ったごみの総重量は約90kgにもなりました!

表紙から  
 26 **みんなのひろば**  
 防うつ、コロナと熱中症。みんなですよう、6つの行動。ほか  
 22 **市政トピックス**  
 後期高齢者医療被保険者証更新のお知らせ / 市長公約の取組状況(概要) ほか  
 15 **市からのお知らせ**  
 福祉 / 暮らし / 催し・講座 / 相談 / 募集

12 **健康ガイド**  
 健康教室 / 健康相談 / 健康NEWS ほか  
 10 **カルチャーガイド**  
 おでかけガイド  
 9 **市政トピックス**  
 第2期若小牧市人口ビジョン及び総合戦略を策定しました  
 6 **特集Ⅱ**  
 新型コロナウイルスへの経済対策について  
 4 **特集Ⅰ**  
 令和2年9月~令和3年3月実施  
**マイナンバーカードでマイナポイント**  
 2 **クロスアップ**  
 コロナに負けるな!! しっかり食べて夏を乗り切ろう!! ~おうちの中で世界旅行気分~

広報 **とまごまい**  
 2020 **7** vol.1808

令和2年9月～令和3年3月実施

# マイナンバーカードで マイナポイント

チャージやお買い物で  
マイナポイント  
**25%ポイント還元!!**

※ポイント還元合計5,000円分(予定)

■マイナポイントに関すること マイナンバー主幹 ☎(32)6492  
マイナンバーカードの申請に関すること 窓口サービス課 ☎(32)6629



## マイナポイントって…何?

国の消費活性化策として、マイナンバーカードをお持ちの方が、ご自身で選択するキャッシュレス決済サービス(クレジットカードやOoPay、電子マネーなど)を利用するともらえるポイントだよ!

### ポイント1

普段利用している  
キャッシュレス決済で利用できる

→対象サービス100以上

対象の  
キャッシュレス  
決済サービスは  
こちら



### ポイント2

キャッシュレス決済対応の  
全国のお店で使える

→用途に制限なし



「マイナポイント」で  
検索してね!

マイナポイント 検索



### ポイント3

マイナンバーカードで  
簡単手続き

→専用アプリで申し込み

## STEP 1 マイナンバーカードを準備しよう!



## どうしたらもらえるの? 簡単 3STEP!

すでに持っている方

### STEP 2 マイナンバーカードを使ってマイナポイントを予約

スマホアプリまたはパソコンから専用サイトにアクセスしてマイナンバーカードを読み取り、マイナポイントを予約(予約によりマイキーIDが設定されます。すでに設定した方はマイナポイント予約済みです)。



予約方法について、詳しくはこちら



まだ持っていない方

### すぐに マイナンバーカードを申請しよう!

申請から交付まで1カ月半～2カ月かかります。今後はカード交付窓口が混雑することもあるので、早めの申請がお勧めです!



申請方法について、詳しくはこちら



下記特設窓口でも申請できます

### STEP 3 令和2年7月から キャッシュレス決済サービスを選び申し込む

STEP2同様に、スマホアプリまたはパソコンから専用サイトにアクセスして、キャッシュレス決済サービスを1つ選択し、マイナンバーカードを使ってお申し込みください。



買い物には  
マイナンバーカードを  
使わないよ!

2万円のチャージなどで  
**25,000円分**  
の買い物ができる!

令和2年9月から実施!

パソコン・スマホが  
ない方は…

下記特設窓口で手続きの  
サポートを実施しています。



## マイナポイント・マイナンバーカード特設窓口を開設しています!

会場
市役所 (2階談話室)
のぞみコミュニティセンター (のぞみ町1-2-5)
沼ノ端交流センター (北栄町3-3-3)
勇払公民館 (字勇払33)
開設時間
9時～17時 (土・日曜日、祝日を除く)

特設会場で手続きした方にオリジナルグッズ進呈中!  
※数に限りがありますので、不足の場合はご容赦ください

### ◆マイナポイントの手続きに必要なもの

- マイナンバーカード
- 利用するキャッシュレス決済サービスのICカードや決済アプリがインストールされたスマホ

### ◆マイナンバーカードの申請に必要なもの

- マイナンバーの通知カード(紛失の場合はお申し出ください)
- 運転免許証や健康保険証などの本人確認書類2点
- 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

※顔写真の無料撮影サービス実施中!

マイナポイントやマイナンバー制度全般に関するお問い合わせ

国のマイナンバー総合フリーダイヤル  
平日: 9時30分～20時 土日祝: 9時30分～17時30分

マイナンバー  
TEL 0120(95)0178

## よくある質問にお答えします マイナポイントQ&A

01	02	03	04	05	06
マイナポイントはいつから使えるの?	マイナンバーカードは買い物の際に必要なの?	マイナポイントはいつまで使えるの?	マイナポイントを申し込む際に「なりすまし」はされないの?	マイナポイントはどこで使えるの?	何を買ったか国に監視されないの?
令和2年9月から使える予定です。	買い物の際には、必要ありません。マイナポイントをもらう手続きにのみ必要です。	選択したキャッシュレス決済サービスの利用期限まで使えます。各事業者で異なります。	マイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすましなどの悪用は困難です。	選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。	国が買い物履歴を収集・保有することはできません。

国・北海道の支援策

道からの要請で休業した ※期間によって休業要請の対象施設、区域が異なりますので、ご注意ください。	休業協力・感染リスク低減支援金	道からの要請でおそくとも4月25日から5月15日までの期間を継続して休業または酒類の提供時間を短縮し、感染リスクを低減する自主的な取り組みを行う事業者に対して支援金を支給します。 法人：30万円 個人事業者：20万円 19時以降の酒類の提供を自粛した飲食店：10万円	北海道休業協力・感染リスク低減支援金 お問い合わせセンター ☎011(351)6469
	経営持続化臨時特別支援金(支援金A)	「新北海道スタイル」安心宣言の取り組みを実施するとともに、道からの要請でおそくとも5月19日から5月31日(一部の施設は5月24日)までの期間を継続して休業等をした事業者に対して10万円を支給します。	北海道経営持続化臨時特別支援金 お問い合わせセンター ☎011(350)7262
売上げが減少した	経営持続化臨時特別支援金(支援金B)	「新北海道スタイル」安心宣言の取り組みを実施するとともに、休業要請の対象外であって、長期間の外出自粛や自主的な休業等により、ひと月の売上げが前年同月比で50%以上減少した事業者の方に対して5万円を支給します。 ※令和2年1月から3月末までに開業した方について特例あり	
	持続化給付金	ひと月の売上げが前年同月比で50%以上減少した事業者に対して、次の範囲内で事業全般に広く使える給付金を支給します。 法人：上限200万円 個人事業者：上限100万円 ※パソコンなどの申請が困難な方へ、苫小牧市内に完全予約制の申請支援(必要情報の入力など)があります	持続化給付金事業コールセンター ☎0120(115)570 申請サポート会場予約電話窓口 ☎0570(077)866
雇用を維持したい	雇用調整助成金	一時休業等により労働者の雇用維持を図った場合、休業手当などの一部助成。 ※手続きが大幅に簡素化されました 助成率：中小企業4/5(解雇などしない場合10/10)、大企業2/3 上限：1日あたり15,000円 ※中小企業の労働者に対する新たな支援金の創設が予定されています	雇用調整助成金コールセンター ☎0120(60)3999 雇用調整助成金申請サポート窓口 ※申請に関する情報提供・サポート 担振振興局商工労働観光課 ☎0143(24)9588
子のお世話で従業員が休業した 自分が休業した	小学校休業等対応助成金・支援金(雇用者/フリーランス等)	臨時休業などに伴い、子どもなどの世話で休業をした場合に助成金を支給します。 ●従業員に有給休暇(年次有給休暇除く)を取得させた事業主：1日あたり上限15,000円 ●フリーランス等：1日あたり7,500円(定額)	学校等休業助成金・支援金等 相談コールセンター ☎0120(60)3999
感染拡大防止に取組みたい	宿泊事業者に対する支援	感染予防に向けた衛生関連機器などの導入を支援します。 補助率：3/4以内、1施設あたり上限200万円	北海道庁観光局 ☎011(204)5303
	感染拡大防止ガイドラインの策定、普及に対する支援	「3密」が発生しやすく、オンラインによる代替対応が困難なホテル・旅館業界(宴会部門)、ライブ・エンターテインメント業界、バス・タクシー業界における感染拡大防止の取り組みを支援します。 ●各業種団体による感染拡大防止ガイドラインの策定および普及啓発に対する支援 ●ガイドラインに沿った取り組みを実施する事業者に業界団体から給付金を支給 各事業者など25万円	ホテル・旅館業界(宴会部門) 北海道庁観光局 ☎011(206)6896 ライブ・エンターテインメント業界 北海道庁経済企画課 ☎011(204)5140 バス・タクシー業界 北海道庁交通企画課 ☎011(204)5163
販路拡大や設備導入に取り組みたい	ものづくり・商業・サービス補助	部品の内製化や、国へ拠点移転など、新製品・サービス開発や生産プロセス改善などのための設備投資などを支援します。 【通常枠】補助率：中小1/2、小規模1/3 上限：1,000万円 【特別枠】補助率：A類型2/3、B・C類型3/4 上限：1,000万円 【事業再開枠(特別枠の上乗せ)】50万円定額(10/10)	ものづくり補助金事務局 ☎050(8880)4053
	IT導入補助金	テレワークに利用できる業務効率化ツールなどの導入など、ITツール導入による業務効率化などを支援します。 【通常枠】補助率：1/2 上限：30~450万円 【特別枠】補助率：A類型2/3、B・C類型3/4 上限：30~450万円 ※類型については制度要綱参照	IT導入支援事業コールセンター ☎0570(666)424
	小規模事業者持続化補助金	小規模事業者の販路開拓ための取り組みを支援します。 【一般型】補助率：2/3 上限：50万円 【コロナ特別対応型】補助率：A類型2/3、B・C類型3/4 上限：100万円【事業再開枠(通常枠・特別枠の上乗せ)】50万円定額(10/10) ※類型については制度要綱参照	苫小牧商工会議所 ☎(33)5454 (独)中小企業基盤整備機構 ☎03(6459)0866
	小規模事業者持続化補助金(一般型)に対する上乗せ支援	国の小規模事業者持続化補助金(一般型)に道が1/12の上乗せ補助をし、事業者負担を1/3から1/4に軽減します。	北海道庁中小企業課 ☎011(204)5332
	中小企業競争力強化促進事業費補助金	中小企業者の新分野・新市場などへの進出を支援します。 マーケティング支援：補助率：1/2以内 上限：国内100万円、国外200万円など	(公財)北海道中小企業総合支援センター ☎011(232)2403
	サプライチェーン対策のための国内投資促進事業	国内で生産拠点などを整備する際の設備投資などを支援します。 補助率：中小企業等2/3、大企業1/2 上限：150億円	サプライチェーン対策のための国内投資促進事業事務局 ☎03(6825)5476
家賃の支払いが苦しい	家賃支援給付金	一定の売上減少要件を満たす事業者に中小企業等最大600万円*1 個人事業者等最大300万円*2 ※1 最大100万円/月(給付率2/3、1/3)×6ヵ月分 ※2 最大50万円/月(給付率2/3、1/3)×6ヵ月分	詳細が決まり次第お知らせいたします
専門家派遣	課題に合わせた助言・指導	中小企業・小規模企業を対象として、無料で専門家を派遣しオーダーメイド型の支援を実施します。	(一社)中小企業診断協会北海道 ☎011(241)8556
資金繰りを改善したい	道の融資制度(中小企業総合振興資金)	【無利子融資】「新型コロナウイルス感染症対応資金」などを創設しました。 ●全国統一制度(3,000万円)に加え、道独自の「上乗せ制度(3,000万円)」を合わせて最大6,000万円まで融資申し込みが可能 ●据置最大5年間、一定の要件を満たした場合に3年間の実質無利子および保証料の減免	最寄りの金融機関へ
	日本政策金融公庫の融資	【無利子融資】当初3年間実質無利子の「新型コロナウイルス感染症特別貸付」などがあります。	日本政策金融公庫 苫小牧出張所 ☎(36)3191
	商工中金の融資		商工中金 札幌支店 ☎011(241)7231

給付金など

融資・貸付

新型コロナウイルスへの経済対策について

事業者の皆さまへ

市の支援策

苫小牧市中小事業者持続化支援金

☎市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

新型コロナウイルス感染症の影響で、売上げ(事業収入)が大きく減少した市内の中小・小規模事業者のうち、運転資金などの工面や雇用の維持・確保に取り組む事業者を支援します。

☑市内に主たる事業所のある中小事業者

**支給要件** 国の持続化給付金の給付決定者のうち次の①、②のいずれかを満たすこと ①国の雇用調整助成金支給決定者、②新型コロナウイルス関連の融資・新型コロナウイルス関連の信用保証付き融資を受けた事業者 **支給額** 10万円 **申請期間** 令和3年2月末まで

小規模事業者パッケージ

☎市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

融資保証料補給事業

金融機関からの借りに係る信用保証料を、市が最大10万円を負担(補給)します。

☑市内主要金融機関による融資を受けた小規模事業者のうち、信用保証協会による保証を受けた事業者(小規模企業経営改善資金を借入れした際の信用保証料の補給対象要件に準ずる)

**対象融資** ●北海道銀行、北陸銀行、北洋銀行、苫小牧信用金庫、室蘭信用金庫、北中央信用組合が実施する新型コロナウイルスによる

影響を起因とする融資 ●北海道信用保証協会の保証(新型コロナウイルス関連)を受けた融資 ●セーフティーネット4号・5号、危機関連保証の適用を受けた融資

※令和2年3月1日以降に実施した新規融資を対象とする

※別途保証料の補給がある制度融資は対象外

**補給額** 10万円(1融資当たりの限度額)

**申請期間** 12月28日(月)まで ※予算を超える申請があった場合には期間が短くなる場合があります

無料就職マッチングサイト「とまジョブ」

☎市工業・雇用振興課 ☎(32)6436

受託業者：株式会社 問合わせ専用ダイヤル ☎0120(268)134

市が運営する就職マッチングサイト「とまジョブ」では、正社員のほか、副業など短期雇用やパート・アルバイトなど市内企業の求人情報を無料で掲載します。ぜひご登録ください。

離職防止等処遇改善事業

☎市工業・雇用振興課 ☎(32)6436

受託業者：株式会社 離職防止事業担当 ☎050(3816)1747

新型コロナウイルスの影響などで経営に関するお悩みを持つ市内企業の皆さまへ、専門家が課題に合わせたオーダーメイド型の支援を行います。

社会保険労務士や中小企業診断士が助成金の活用や資金繰り・借り換えなどの情報提供

やご相談を個別に行います。まずはお気軽にご相談ください。



立地企業サポート事業(人材確保支援事業)

☎市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

新型コロナウイルスの影響で従来の対面型の合同就職説明会が開催できない状況から、ウェブ開催(オンライン)の合同就職説明会経費も補助対象としました。まずはお気軽にご相談ください。

☑市内に事業所などを有する企業

**補助の上限額** 道外・ウェブの説明会30万円、道内の説明会20万円

市内事業者のためのポータルサイト「とまサポ」

☎市商業振興課 ☎(32)6445

市では、事業者の皆さまが利用できる、国・道・市をはじめとした各支援機関が提供している取り組みや補助制度などについて、情報をわかりやすく取りまとめた発信するためのポータルサイト「とまサポ」を開設しております。現在は、新型コロナウイルス感染症に係る各種経済対策などを掲載しておりますので、各種支援制度をお探しの際は、ぜひ「とまサポ」をご利用ください。



その他

休業協力・感染リスク低減支援金【北海道】休業等支援金【市】の申請期限について

☎市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

北海道支援金お問い合わせセンター ☎011(351)6469

北海道の休業要請を受けて4月25日から5月15日までの間に、休業や酒類の提供時間の短縮、感染防止対策を実施した事業主への支援金。

**申請期限**は令和2年7月31日(金)までです。

新型コロナウイルスに対する中小企業支援について

☎市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

市では、新型コロナウイルス感染症に対する国や道、市などの中小企業支援についての相談・紹介をしております。また、市の☎でもご確認できます。



# 市政トピックス

## 第2期苫小牧市人口ビジョン及び総合戦略を策定しました

政策推進課 ☎(32)6039

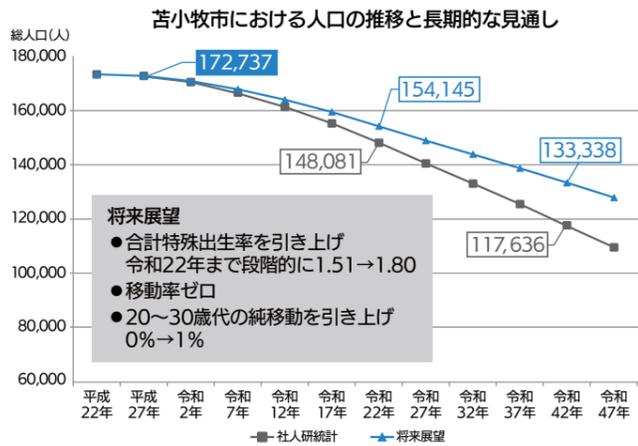
少子高齢化の進展により本格的な人口減少時代を迎え、市では、平成27年度に人口ビジョン・総合戦略を策定し、まち・ひと・しごとの創生と好循環に向けた取り組みを進めてきました。将来にわたり持続可能な社会を維持していくためには、切れ目のない取り組みが必要になることから、「第2期苫小牧市人口ビジョン及び総合戦略」を策定しましたのでお知らせします。

### 1 人口ビジョン

市の人口は、平成25年をピークに減少に転じており、国立社会保障・人口問題研究所（社人研）の推計によると、20年後（令和22年）の人口は14万8千人、40年後（令和42年）には11万7千人まで減少すると見込まれています。また、15歳未満の年少人口や15歳～64歳の生産年齢人口が減少し、65歳以上の老年人口が増加するとされています。

さらに、近年はこれまでになく出生数が減少しているほか、進学や就職の時期に当たる10歳代後半～20歳代前半の市外への転出が多い傾向が続いています。

人口の将来展望としては、現在1.51の合計特殊出生率を国の目標値でもある1.80まで段階的に引き上げ、さらに全ての年代で転出と転入を均衡（移動率ゼロ）させ、20歳代～30歳代の純移動率を1%引き上げること目標とします。これらを実現するためさまざまな施策の展開を図り、令和22年に15万人、令和42年に13万人の人口を維持することを目指します。



### 2 総合戦略

市は、優れた交通アクセスを有し、産業拠点都市として発展してきましたが、今後も活気あふれる地域としてあり続けるためには、人口減少や人手不足に伴う経済活動の停滞などの社会不安を解消していかなければなりません。

総合戦略では、人口減少対策に関する4つの基本目標と、18の施策を掲げています。これらを総合的に取り組み、「未来に向かって挑戦し続けるまちづくり」を進めることにより、人口ビジョンの将来展望の実現を目指します。

#### 1 地元企業と学生との“つながり”を強化し、地元雇用の確保・拡大を実現

**施策**

- ①若者の市内就職の促進
- ②学生と地元企業との交流・連携機会の創出
- ③苫小牧における創業支援
- ④Society5.0の実現に向けた技術活用の支援

#### 2 子育てしながら仕事を続けられる社会環境の整備

**施策**

- ⑤ワーキングマザー＆ファザーの子育て応援
- ⑥子育て支援・保育サービスの充実
- ⑦苫小牧の地域資源をいかした体験学習・地域づくりの推進
- ⑧「ワーク・ライフ・バランス」を重視した職場の整備

#### 3 地域の魅力を強化、暮らしやすさ発信で移住を促進

**施策**

- ⑨苫小牧出身者への継続的な情報発信の拡充
- ⑩移住者の受入れ体制の充実
- ⑪ご当地イベントを活用した交流人口の創出
- ⑫縁結びコーディネート機能の充実
- ⑬郷土の魅力を伝える活動の推進
- ⑭苫小牧との継続的なつながりを持つきっかけづくりの推進

#### 4 産業競争力を高め、地域ブランド力を向上

**施策**

- ⑮進出・立地企業への支援強化
- ⑯地理的優位性をいかした企業誘致の促進
- ⑰広域連携事業の推進
- ⑱持続可能な都市機能及び自然と共生した国際観光リゾートの形成

また、新たな総合戦略では、SDGsや苫小牧市男女平等参画都市宣言の視点を取り入れて、地方創生の推進を図ります。今後は総合戦略に掲げた施策の効果や事業の進捗状況を客観的に評価し、【健康で安全な都市環境のもと、世代や性別に関わらず、豊かで明るく誰もが住みやすい「とまこまい」】を目指して、市全体で取り組んでまいります。

詳細は、市の☎で公表していますので、ご覧ください。



## 忘れていませんか! 1人10万円の特別定額給付金について

緊急経済対策給付金室 ☎(32)6266

お1人につき10万円の特別定額給付金の申請は8月10日(月)が期限です。まだ申請していない方はお忘れのないよう申請してください。また、申請書が届いていない場合は早めにご連絡ください。

- 給付額…給付対象者1人につき10万円
  - 対象者…令和2年4月27日（基準日）において苫小牧市に住民票のある方
  - 申請・受給権者…給付対象者が属する世帯の世帯主
  - 申請期間…令和2年8月10日(月)まで
  - 支給方法…受給権者名義の銀行口座へ振り込み
- ※やむを得ず窓口支給を希望する場合は指定日に支給とする予定

### DV等を理由に避難している方へ

DV等の事情により、現在住んでいる苫小牧市に住民票を移すことができない方で、下記の①または②の要件に当てはまる場合、所定の申出書を提出することで同伴者も含めて特別定額給付金を受け取ることができます。

- 要件
  - ①配偶者暴力防止法に基づく保護命令を受けている
  - ②婦人相談所の証明書などが発行されている
- 申出書の提出
  - こども支援課（市役所1階17番窓口） ☎(32)6369

- 申請方法…新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、原則2つの方法で受け付けを行います
- 1. 郵送申請方式**  
同封されている申請書に以下の書類を添えて市役所に返送
    - 本人確認書類 ※世帯主のみ  
運転免許証、マイナンバーカード（表面のみ）、各種保険証、年金手帳、生活保護手帳などいずれか1点の写し
    - 金融機関口座確認書類 ※フリガナと口座番号が書かれた部分  
各種銀行の通帳、キャッシュカードなどいずれか1点の写し
  - 2. オンライン申請方式（マイナンバーカードを利用）**
    - マイナポータルから手続き  
詳細は☎でご確認ください



### 詐欺にご注意ください!!

- ・市区町村や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ・市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。

## 【相談窓口】生活に困っている方へ

### 1 生活困窮者自立相談支援窓口

新型コロナウイルス感染症の拡大により、収入が減ってしまい、家計が苦しいなど、生活のことでお悩みの方へ相談窓口を設置しています。専門の相談員がお話を聞かせていただきながら、解決に向けた提案や解決までのお手伝いをしています。お一人で抱え込まずに、まずはお話を聞かせてください。

相談窓口 総合福祉課（市役所1階13番窓口） ☎(32)6189

### 2 住居確保給付金のご案内について（令和2年4月30日から条件が緩和されました）

離職・廃業から2年以内または休業等により収入が減少し、住居を失ったまたは住居を失う恐れがある方（収入や資産、求職活動などの要件があります）に、原則3カ月分の家賃相当額を市から家主さんに支給します。 ※当面の間ハローワークへの求職申し込みは不要

相談窓口 総合福祉課（市役所1階13番窓口） ☎(32)6189

### 3 生活福祉資金貸付制度における緊急小口資金等の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業などにより生活資金でお悩みの方々へ、社会福祉協議会で特例貸付を実施しています。

相談窓口 社会福祉協議会 ☎(32)7111

## 市税納付等の徴収猶予について

納税課 ☎(32)6274

納税困難となった際には、徴収猶予制度がありますのでご相談ください。

## 国民健康保険税、介護・後期高齢者医療保険料の減免などについて

保険年金課 減免について ☎(32)6426  
 傷病手当金について ☎(32)6425

■各保険税（料）の減免について  
 新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入等が3割以上減少する方などを対象に減免を行います

■傷病手当金について（国保・後期高齢）  
 新型コロナウイルス感染症への感染または感染疑いのため労務不能で給与が支払われない、または減額された方を対象に傷病手当金が支払われます

詳細は、各保険税（料）の納税（入）通知書に同封の書類をご確認ください

## 国民年金保険料免除・納付猶予申請について

市保険年金課 ☎(32)6429 苫小牧年金事務所 ☎(36)6135  
 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、臨時特例措置として令和2年2月以降の国民年金保険料免除・納付猶予申請や学生納付特例申請が可能です。 ※学生納付特例制度の令和2年度分の申請については、新型コロナウイルス感染症の影響により学生証などの発行が遅延し、お手元がない場合でも申請が可能です

# おでかけ 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

料 料金(料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物  
フ 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。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止、延期、内容変更となる場合

## 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・問い合わせは、各施設へ。  
ありますので、各施設などに必ず最新情報をご確認のうえ参加してください。



# カルチャー ガイド

### 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
栄養士と話そう	乳幼児期の食について	7月15日(水) 14時30分～15時30分	11カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定10組 申し込み順	7月2日(水) 9時30分から電話で
アロマスプレー作り	虫よけスプレーまたはルームスプレーを作る 講師 佐藤理香(さとうりか)氏	7月17日(金) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①1歳6カ月～3歳 ②0歳～1歳5カ月の子どもと保護者	¥500円 当日納入 定各6組 申し込み順	7月2日(水) 9時30分から電話で
ふるさと海岸で遊びましょう	海を眺めながら親子で砂遊びを楽しむ ※雨天時は支援センター	7月30日(水) 10時～11時30分	1歳6カ月～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持 着替え、帽子、タオル、飲み物	7月16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
手形アート	子どもの手・足形をかわいくデコレーション	7月10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、写真	7月6日(月) 9時30分～15時30分に電話で
ヨガ講座	講師の方の指導のもと心身ともにリフレッシュ	7月15日(水)、29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10人 申し込み順 持 ヨガマット、飲み物	7月7日(水) 9時30分～15時30分に電話で
保育士講座(座談会)	育児についての疑問悩みなどを話そう	7月30日(水) 10時～11時	0～4歳までの子どもと保護者(託児あり)	定5組 申し込み順	7月20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
ヨガでリフレッシュ	内山たいこ(うちやまたいこ)氏によるヨガ講座	8月4日(水) 13時30分～14時30分	0歳～就学前の子がいる保護者(託児あり)	定5人 申し込み順 持 飲み物	7月21日(水) 9時30分～16時30分に電話で

### 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
看護師講座	日常の病やけがについての対応と処置について	7月10日(金) 9時30分～10時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定8組 申し込み順	7月3日(金) 12時30分～16時に電話で
寒天遊び	寒天の感触を楽しんで遊ぶ	7月17日(金) 9時30分～10時30分	0歳～就学前の子どもと保護者	所 沼ノ端コミセン 定8組 申し込み順 持 受付時に伝えます	7月6日(月) 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	
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		土・日曜、祝日
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時～12時	
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371		
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時～14時	
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393		
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時～17時	日曜、祝日
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

※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



### 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
巡回パネル展『こちら「はやぶさ2」運用室 漫画版』	小惑星リュウグウの観測など、探査機「はやぶさ2」のミッションを漫画で紹介	7月11日(土)～8月8日(土) 9時30分～17時	対 小学生以上
科学ふれあい教室	アイスクリームを作る	8月1日(土) 10時～12時、14時～16時	対 小・中学生(保護者同伴可) 定 各6組(家族、兄弟含めて1組2人まで) 申し込み順 申 7月8日(水)から電話またはHPで
夏休み工作教室	ロボットハンドを作る	8月12日(水) 10時～12時	対 小・中学生(保護者同伴可) 定 6組(家族、兄弟含めて1組2人まで) 申し込み順 申 7月15日(水)から電話またはHPで
こども環境工作教室	太陽光発電を利用したLED常夜灯を作る	8月22日(土) 10時～12時	対 小学4年生～中学生(保護者同伴可) 定 6組(家族、兄弟含めて1組2人まで) 申し込み順 申 7月16日(水)から電話またはHPで
宇宙ステーション「ミール」ガイドツアー	ミールについて、プロジェクトなどをつかって解説	8月1日(土) 13時～13時30分	定 6組(家族、兄弟含めて1組2人まで) 申し込み順 申 7月9日(水)から電話またはHPで
ミール展示館de科学あそび	光学実体顕微鏡をつかって観察する	8月8日(土) 13時30分～14時30分、14時30分～15時30分	定 各6組(家族、兄弟含めて1組2人まで) 申し込み順 申 7月10日(金)から電話またはHPで

### 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、31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	●7月5日(日)「リアル 完全なる首長竜の日」 ●7月12日(日)「パペット・アニメーション ムーミン谷の夏まつり」 ●7月19日(日)「きらきら眼鏡」 ●7月26日(日)「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with コズミックフロント☆NEXT 土星の段 ◆宇宙の果ての段」 いずれも13時30分から		対 一般(5日、19日)、子ども(12日、26日) 定50人 申 直接会場へ
図書館ナイトミニシアター	●7月8日(水)「カノジョは嘘を愛しすぎる」 ●7月22日(水)「奥さまは魔女」 いずれも17時45分から		定50人(中学生以下は保護者同伴) 申 直接会場へ
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	7月5日(日) 9時30分～17時 ※9時から整理券配布	申 直接会場へ

### 美術博物館(あみゅー)

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
特別展「誕生100年/ロボットと芸術～越境するヒューマノイド」	人間の夢や探求心そして欲望など、時代の精神が投影された人型ロボット「ヒューマノイド」について、芸術と科学の両面から紹介	展示期間 7月18日(土)～9月13日(日)	¥一般600円、高生400円、中学生以下無料 ※年間観覧券提示で一般300円、高生200円
中庭展示Vol.14 文沢詳子「Weathering-風化-」	紙とロウを主な素材とするオブジェを制作し、それらを無数に配置する文沢詳子(よもぎざわしょうこ)氏による作品展示	展示期間 9月13日(日)まで	¥一般600円、高生400円、中学生以下無料 ※年間観覧券提示で一般300円、高生200円

## 保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談 300とまチョップポイント 詳保健センター 回(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
姿勢改善 ストレッチポール	13日(月)、22日(水) 13時30分～14時30分	各15人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善を体験・実感! (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 (申し込み順) 1日(内)から 受付開始
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ (全6回コース)	15日～★8月26日 毎 週水曜日 10時～11時 ※8月12日を除く		音楽に合わせ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)		
70歳からの 健やか体操教室	20日(月) 13時30分～14時30分	10人	体力測定、筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
からだフィットネス	28日(水) 10時～10時45分	20人	リズムカルな筋トレで楽しく脂肪燃焼! (20～74歳で、運動制限のない方)		
栄養教室 もったいない! その保存と調理 ～夏野菜編～	30日(水) 13時30分～14時30分	15人	夏野菜の保存・調理法を知って効率よく栄養をとる 方法 ※試食付き (20歳以上の方)	¥200円	
マシンから始める! からだ作り	毎週月・木曜日 9時30分～11時30分 ※23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)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	直接会場へ
健康・栄養相談	6日(月) 8時30分～10時30分		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。GOGO健診、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 詳保健センター 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	28,050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)	
GOGO健診	11日(土)、★8月1日(日) 受付=8時～10時	5,500円	該当者 超各40人	短期人間ドック と同等	GOGO健診の詳細については、保険年金課から送付される案内をご覧ください
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	16日(水) 受付=8時～10時	加入保険により 異なります		「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 詳保健センター 回(35)0001					
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	21日(水) 受付=13時～13時30分、14時～14時30分は乳のみ ★8月4日(水) 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	16日(木) 受付=8時～10時				
	13日(月) 8時～10時	桜木町内会センターハウス	胃・肺のみ 各30人		
	14日(火) 8時～10時	柏木町町内会館	大腸は定員なし		
	14日(火) 10時～12時	豊川コミュニティセンター			
	27日(月) 8時～10時	日吉体育館			

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	令和2年4月1日から令和3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)				令和2年4月1日時点で40歳未満	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	令和2年4月1日時点で40歳であった女性	令和2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 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69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				

●女性限定がん検診 医師・スタッフは全て女性で実施いたします。託児あり(事前予約制) 詳保健センター 回(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳 胃・肺・大腸	18日(土) 受付=8時～10時	保健センター	検査ごとに 定員が異なります	10日(金)までに 保健センターへ
対象・料金	上記がん検診と同じ			
子宮・乳	18日(土) 受付=個別に案内			
対象	年度内39歳以下および奇数年齢の方			
料金	乳がん 6,600円～(税込) 子宮がん 3,300円～(税込)			

※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 回教育・福祉センター3階 回健康支援課 回(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	30日(水) 9時30分～10時30分	令和2年5月生まれの子*と親 定30組 申し込み順	離乳食の進め方、 赤ちゃんの育ち方	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室 「6・7か月児」	10日(金)、31日(金) 14時15分～15時15分	令和元年12月・令和2年1月生まれの子*と親 定20組 申し込み順	10日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんとう遊びましょう 31日=離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室 「11・12か月児」	29日(水) 9時30分～10時30分	令和元年7・8月生まれの子*と親 定20組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び、母親交流会	※いずれかの対象月齢でご参加ください
「1歳6か月児」 健康診査	14日(水) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 15日(木) 9時30分～10時45分	平成30年12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	15日(水) 13時～14時30分 16日(木) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分	平成29年6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	6日(月)、21日(水) 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 300とまチョップポイント 回健康支援課 回(32)6407			
とき	ところ	内容	申し込み
9日(水) 13時から	住吉コミュニティセンター	知っておきたい「薬」の話	直接会場へ

対がん協会のがん検診 回健康支援課 回(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	8月実施なし			

※各種教室や健(検)診は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止、延期、内容変更となる場合がありますので、市☎や保健センター☎などで必ず最新情報をご確認のうえ、参加してください。

夜間・休日急病センター	
所在地 旭町2-9-2 回(32)0099	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
診療科目 内科、小児科	夜間子どもが急病にかかったとき ☎「子ども医療電話相談」 回#8000または回011(232)1599
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	

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」 回(37)0177	

# 健康ガイド



## 7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

回健康支援課 回(32)6407

7/5	内科	勤医協苦小牧病院 回(72)3151
日	外科	苦小牧東部脳神経外科 回(53)5000
	歯科	あおば歯科 回(74)8888

7/12	内科	おおはた内科循環器クリニック 回(38)8500
日	外科	同樹会苦小牧病院 回(36)1221
	歯科	関歯科医院 回(32)6400

7/19	内科	とまこまいこどもクリニック 回(33)1050
日	外科	苦小牧日翔病院 回(72)7000
	歯科	袖井歯科医院 回(74)6800

7/23	内科	やまざきこども医院 回(75)1133
木	外科	ハート整形ペインクリニック 回(38)7000
	歯科	明野歯科クリニック 回(57)2654

7/24	内科	苦小牧病院 回(72)1201
金	外科	とよた腎泌尿器科クリニック 回(31)2000
	歯科	くまざわ歯科医院 回(61)7711

7/26	内科	たかぎ内科・循環器内科 回(53)7700
日	外科	アーク整形外科クリニック 回(68)6111
	歯科	あおぞら歯科医院 回(57)4618

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

**育児の援助を行いたい方向けの養成講習会**

8月18日(火)・21日(金) 9時30分～15時30分、24日(月)・25日(火)・31日(月) 10時～15時、9月1日(火) 9時30分～12時30分

所男女平等参画推進センター

対20歳以上で保育に熱意をお持ちの方  
内育児の援助を行いたい方(提供会員)を募集しています。ご希望の方は、養成講習会(全25時間)を受講してください  
※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集中

¥2千円 開講日納入  
申身分証明書(運転免許証、健康保険証など)を持参し、7月1日(火)～8月14日(金)に直接 ファミリーサポートセンター(教育・福祉センター) 電話(84)7266 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、日時が変更になることがあります  
詳しくは支援課 電話(32)6369

**認知症サポーター養成講座**

7月17日(金) 13時30分～15時

所市民活動センター

内認知症に関する基礎知識や、家族への支援のあり方など ※受講者にはオレンジリングをお渡しします

定30人 申し込み順  
申詳前日までに電話で 介護福祉課 電話

## 福祉

**あいサポーター研修**

7月9日(木) 15時～16時30分、18時～19時30分 ※いずれか1回受講

所市民活動センター

内障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践するサポーターを育成 ※手話通訳が必要な方は要問い合わせ

定各20人 申し込み順  
申詳電話で 障がい福祉課 電話(32)6356

**情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和元年度)**

■情報公開制度  
開示請求39件。決定内容、開示38件(一部開示21件を含む)。審査請求なし

■個人情報保護制度  
自己に関する個人情報の開示請求19件。決定内容、開示19件(一部開示3件を含む)。個人情報保護条例第9条第1項の規定による個人情報の目的外利用、9千528件。個人情報保護条例第9条第1項の規定による個人情報の外部提供、4万8千776件。審査請求なし。個人情報保護条例第39条の規定による裁決なし

詳法務文書課 電話(32)6176

## 暮らし

広告

### 保健所の相談、検査

所詳苦小牧保健所 電話(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	20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	予約必要
こころの健康相談	16日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査		新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止	
骨髄バンク登録			
HTLV-1抗体検査			
HIV検査(エイズ相談)			

### 7月の献血

所詳健康支援課 電話(32)6407

7日(火)	9:30～12:30	北海道電力株苦小牧支店
20日(月)	9:30～11:30	苦小牧港湾合同庁舎
	14:45～16:30	同樹会苦小牧病院
27日(日)	10:00～11:30	株苦東
	12:00～13:00	株ダイナックス
	14:30～16:30	北海道石油共同備蓄(株)北海道事業所
29日(火)	9:30～11:00	経済センタービル
	11:30～13:00	トヨタカローラ苦小牧(株)

※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

### Mom's サロン Oasis

日30日(木) 10時30分～11時15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

内おしゃべりタイム、個別相談

持母子健康手帳、バスタオル

詳健康支援課 電話(32)6411

### がん患者交流サロン

日14日(火) 13時30分～15時

所王子総合病院 直接会場へ

対がん患者またはその家族

内医療用麻薬の適正使用について

詳健康支援課 電話(32)6407

※中止となる場合がありますので、事前に王子総合病院HPでご確認ください

### 脳ドックおよびセルフストレスチェックの追加募集

対脳ドック=①申込時および受診時に苦小牧市国保の資格がある30歳以上の方 ②受診時に後期高齢者医療の資格がある方 ③セルフストレスチェック：苦小牧市国保加入者で就労している方

自己負担料金①8千円 ②5千200円

③無料

定保険年金課にお問い合わせください

持保険証

申市役所、勇払・のぞみ・沼ノ端出張所(③のみHP可)

詳保険年金課 電話(32)6425



▲セルフストレスチェックのみ

### エキノコックス症検診

日22日(水) 10時45分～11時15分

所保健センター 直接会場へ

対小学3年生以上で、過去5年間検診を受診していない方

検査方法採血による血清検査

詳健康支援課 電話(32)6407

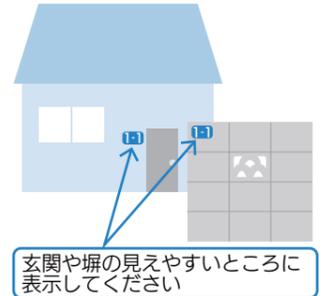
暮らし

国民年金からのお知らせ

7月1日(水)から、令和2年度の申請を受け付けます。 ※継続審査の手続きをしていない方は必要ありません
国民年金保険料免除
●本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の方
●風水害、失業などで保険料納付が困難な方
免除額全額、4分の3、半額、4分の1のいずれか
国民年金保険料納付猶予
対50歳未満で本人、配偶者の前年所得が一定額以下の方
※世帯主の所得が一定額以上でも対象となります

住居番号表示板表示のお願い

住居番号表示板は、住居表示整備が完了している地区の住所を表すプレートで、住居番号の表示義務は法律や条例で定められています。住居番号表示板を表示することで建物の場所が分かりやすくなります。窓口サービス課で無料配布いたしますので、ご協力ください
詳細サービス課 032)6301



市内の病医院・介護事業所などに関する情報公開について

市内の医療・介護サービス提供機関の連絡先や所在地などを掲載しています。詳しくはとまこまい医療介護連携センターHP (http://toma-renkei.jp/branch/index.php) をご覧ください
詳細とまこまい医療介護連携センター(医師会館3階) 037)0177 市介護福祉課 032)6347

令和2年度(令和元年度)課税証明書の請求に関するご案内

例年7月頃は、市役所本庁舎での混雑が

マイナンバーカード特設窓口を拡大しました

特設窓口で行っているマイナンバーカード申請、マイナポイント予約などに加え、マイナンバーカード交付や電子証明書の更新など、カード全般の業務を特設窓口で行います
所市役所2階談話室
詳細サービス課 032)6629

令和3年3月新規高卒者の求人受付について

地元での就職を強く希望する高校卒業予定者が、早期に就職先を決定することができるよう、早期求人提出をお願いいたします。特に、女子生徒が多く希望する「事務職・販売職」の求人が不足しております。新卒求人の提出・ご相談は、ハローワークとまこまいまで
詳細ハローワークとまこまい 032)5221 (部門コード42#)、市工業・雇用振興課 032)6432
夏の交通安全運動
期間7月13日(月)～22日(水)
実施運動の内容 ●子どもと高齢者の交通事故防止 ●飲酒運転や居眠りなどの観

7月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 7月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習 with specific dates and times.

所交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校
詳細苫小牧警察署 035)0110
HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

Water repair and house demolition application form. Includes fields for '水道修理の申し込み' and '家屋解体時の届け出' with search buttons.

取扱場所マルチコピー機がある店舗
手数料1年度1通300円 ※詳細は、窓口サービス課に連絡
※収入(あり・なし)の申告をしていない方は、発行することができません。申告先は、収入があった方市民税課、収入がなかった方窓口サービス課

駅前駐車場の利用について

光・レジャー型の交通事故防止 ●自転車・二輪車の交通事故防止 ●全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底 ●飲酒運転根絶
詳細市民生活課 032)6287

特別定額給付金を装った詐欺に注意!

特別定額給付金の手続きのために、市職員や金融機関の職員が訪問し、通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメール・SMSで個人情報や暗証番号を聞き出したりすることはありません。少しでもおかしいと感じたら絶対に個人情報には教えないようにしてください。不審に思ったら警察相談電話(03)91100や消費者センターへご相談ください
詳細苫小牧警察署 035)0110
消費者センター 033)6510





暮らし

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、対象家庭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分程水が使えなくなります。ご協力をお願いします

水道管理課 電話(32)6696(平日昼間) 電話(32)6111(平日昼間以外)

今夏の節電への協力をお願い

7月1日(水)～9月30日(水)の期間は例年電気使用量が増える傾向にあります。各家庭でできるだけ節電に気を配った生活を心掛けるよう、ご協力をお願いします

環境保全課 電話(57)8806

苫小牧浴場組合活性化事業

苫小牧浴場 7月5日(日)

①夏休み子どもふれあい入浴 7月25日(土)～8月9日(日)

②親子ふれあいデー 毎週土曜日

③道民家庭の日 毎月第3日曜日

所浴場組合加盟5浴場(公園湯・鶴の湯・松の湯・苫の湯・大豊湯) ※①②保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料。③のみ、協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HP(https://www.kiseiyo.jp/)でダウンロードしたクーポン券を持参

詳細生活課 電話(32)6333 布について とまこまい暮らしのガイドの配布について

市では、官民協同事業として、株式会社サイネックスと市民向け情報誌「とまこまい暮らしのガイド」を作成しました。「とまこまい暮らしのガイド」は、市民サービスの向上を目的に市役所の各種手続き案内などの行政情報に加え、防災、医療、歴史、観光などの地域情報など、市民の皆さまの日常生活に役立ち、苫小牧市の魅力を再発見することができる冊子として作成しています。お手元に置いて、毎日の暮らしに活用ください。なおこの冊子の印刷から発行に要する経費は、掲載する広告料で賄われており、市の負担は発生していません。ご協力ください。事業者の皆さま、ありがとうございます。



配布期間 7月20日(月)まで ※配布期間を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください 規格 A4版フルカラー 152ページ

の方は子どもの氏名(ふりがな)、生年月日を記入し 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター 電話(32)3544

せせらぎスクール

8月1日(日) 13時～15時30分 ※悪天候の場合は8日(土)に延期



所 オートリソース 苫小牧「アルテン」 ※現地集合・現地解散 対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 内 ●生息する生物を採取・観察 ●生物分類し、川の水質判定 ●風力発電機づくりや職員による解説をおして、環境保全の大切さを学ぶ 定 40人(保護者含む) 申し込み順 持濡れてもよい靴(長靴不可)、飲み物 帽子、タオル

普通救命講習会

8月27日(日) 13時30分

所 消防防災訓練センター 内 心肺蘇生法とAEDの使用方法など 定 10人(マスク着用必須) 申し込み順 申請救急課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を8月6日(日)～20日(日)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 電話(84)5044 FAX(84)5046 ④shobo-kyukyuu@city.tomakomai.hokkaido.jp

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字救急法基礎講習

9月6日(日) 13時～17時30分

対 15歳以上の方

②赤十字救急法救急員養成講習

9月12日(土)、13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 ※①を受講した者も含む

所 市民活動センター

①千500円 ②千700円 開講日納入 定 20人 申し込み順

北海道警察官採用試験

詳細 苫小牧警察署 電話(35)0110 市市民生活課 電話(32)6287

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 (7月1日(水)～8月21日(金), 昭和63年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方, 9月21日(日), 苫小牧警察署 ほか)

秘書広報課 電話(32)6108

催し・講座

初めてのヨガ～夏編～

8月19日～9月16日 毎週

水曜日 10時～11時30分

所 男女平等参画推進センター

対 市内に在住、在学、勤務している女性 内 日頃の疲れをヨガでリフレッシュ

¥受講料 1190円、教材費 1300円 (納入方法は受講決定時に)

定 20人 抽選

申請 7月13日(月)までに直接またははがき(消印有効)、HPで はがき裏面に希望講座名(1枚につき1人、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業の有無、電話番号、無料託児(1歳から、定員各10人)希望

苫小牧駒澤大学連携・長生大学「市民公開講座」

8月5日(水) 10時～11時30分

所 苫小牧駒澤大学

内 アイヌ口承文学における和人観

定 50人 申し込み順

申請 7月31日(金)までに電話で アイビ

ー プラザ 電話(33)8131

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

7月22日(水) 14時～16時

所 ワークプラザとまこまい

セミナー

①7月7日(火) ②16日(水) ③30日(水)

13時30分～15時

所 とまこまい若者サポートステーション

内 ①知っておきたいパソコン講座 ②ビジネスマナー美文字講座 ③ビジネスマ

ナー一般常識

対 就職を目指している15～49歳の方

申請 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 電話(84)8670 詳細 工業・雇用振興課 電話(32)6432

広告

広告

催し・講座

ふるさと探訪 「勇払の植物観察会」

日 7月18日(土) 10時～12時
対 小学生以上
内 勇払弁天地区の在来・外来種の植物を観察
定 20人 申し込み順
所 詳 勇武津資料館 電(56)0201

リサイクルプラザ苦小牧

①リサイクル自転車抽選販売
自転車(大人用、子ども用)の抽選販売
②素足に気持ちいい!布ぞうり作り
日 7月22日(水) 13時～16時
定 10人 申し込み順
100ポイント



北大研究林からのお知らせ

所 詳 ①7月5日(日)～14日(火) 9時～17時に備え付けの申込書で ※7月16日(木)に抽選し当選者に通知。当選品と引き換えに代金納入。引き取りは7月26日(日)まで ②7月1日(水)～前日に リサイクルプラザ苦小牧 電(55)2970

所 詳 北大研究林 電(33)2171

募集

指定管理者の募集

内 施設の管理を行う指定管理者を募集します。応募資格などの詳細は募集要項をご覧ください。募集要項の配布開始は、HPでお知らせします(7月上旬予定) ※個人の応募は不可

Table with 3 columns: 募集施設, 所管, 指定期間. Rows include コミュニティセンター, 福祉ふれあいセンター, 高丘霊葬場, 文化会館, 総合体育館.

苦小牧市防犯のまちづくり懇話会委員を募集

対 18歳以上(市内に通勤・通学している)

shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

選挙啓発ポスターを募集

明るい選挙を呼び掛ける内容を、自由に

表現してください

対 市内在住の小・中学生、高校生

甲 詳 9月4日(金)までに、画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)も

しくはそれに準じる大きさ(画材自由)の作品裏に 学校名、学年、名前(ふりがな)を記入し 選挙管理委員会事務局

7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, 困りごとなんでも特設相談所, 女性弁護士による無料法律相談, 消費生活・多重債務についての相談, 無料市民相談.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納期, 固定資産税 都市計画税 国保税, 2期, 7月31日(金). Includes 夜間納税相談 市税・国保税 7月28日(水)～31日(金) いずれも20時まで

広告

広告

～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、二次元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

アイコンの見方

詳細 電話番号 ホームページアドレス

わかるって楽しい できるってうれしい  
「キミの力をUPさせる着実な道」

生活困窮世帯子どもの学習支援事業 TOMA塾 総合福祉課 ☎(32)6189

市では、塾に通えなくてお困りの世帯を対象に、子どもたちへ学習支援を行っています。講師や学生スタッフが、学力や学習意欲の向上をサポートします。

**日 時** 毎週土曜日 9時30分～12時  
(道南バスご利用の場合、生徒手帳提示で運賃100円)

**場 所** 市民活動センター

**対 象** 市内に居住している「生活保護受給世帯」または「就学援助認定世帯」の中学生

**指導教科** 国語、数学、英語

**費 用** 月500円 (福利厚生費)

**定 員** 25人 (定員を超えた場合は、順番待ちとなることがあります)

**実施団体** 一般社団法人 苫小牧風花の会 ☎(36)7800

**申し込み** 生活保護手帳または就学援助認定通知書を持参し総合福祉課 (市役所1階13番窓口) まで



「苫小牧市医療・介護連携手帳」の配布を  
一部の対象者に対してモデル実施しています

市介護福祉課 ☎(32)6347  
とまこまい医療介護連携センター (医師会館3階) ☎(37)0177

**連携手帳とは** 在宅で医療と介護を受けながら生活している高齢者などを、医療者と介護者の間で情報共有しながら支援するため、ご本人の医療と介護などに関する情報を記入する手帳です。

**配布方法** 要介護認定更新申請をした方のうち、在宅で居宅介護サービスを利用している方などを対象に配布されます。ご本人からのお申し込みは不要です。

**配布された方へのお願い** 連携手帳を配布された方は、ご本人の在宅療養を支える医療者と介護者に対して連携手帳を見せることにご協力ください。



広告

後期高齢者医療被保険者証更新のお知らせ

市保険年金課 ☎(32)6418 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601

保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日(金)をもって満了となります。7月下旬に新しい保険証を郵送しますので、8月からは新しい保険証をご使用ください。

※新しい保険証の有効期限は、令和3年7月31日までです。

減額認定証 (限度額適用・標準負担額減額認定証)・  
限度証 (限度額適用認定証) も新しくなります

減額認定証・限度証も有効期限が7月31日(金)をもって満了となります。引き続き交付対象者の方には7月下旬に新しい減額認定証・限度証を郵送しますので、8月からは新しいものをご使用ください。

※新たに減額認定証・限度証の交付対象となる方には6月中旬ごろに申請書を郵送していますので、忘れずに申請してください。また、年齢到達などにより交付対象となる方にも、随時申請書を送付します。

だいたい色の保険証  
令和2年7月31日まで



水色の保険証  
令和2年8月1日から



黄緑色の減額認定証・限度証  
令和2年7月31日まで



黄色の減額認定証・限度証  
令和2年8月1日から

◎減額認定証の交付に該当する方

区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、次の①②のいずれかに該当する方

- ①世帯全員の所得が0円  
(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)
- ②高齢福祉年金を受給している

区分Ⅱ…住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方

◎限度証の交付に該当する方

次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方

- 現役並みⅢ…住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
- 現役並みⅡ…現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者の方
- 現役並みⅠ…現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者



広告

## 市長公約の取組状況（概要） 政策推進課 ☎(32)6039

岩倉市長は、4期目の市長選挙で、5つの基本政策を柱とする25項目にわたる公約を掲げ当選しました。公約は、市民の皆さんとの約束であり、任期中に達成すべき重要テーマと位置づけ、取り組みを進めています。この度、苫小牧市では令和元年度末時点の公約の進捗状況について評価を行いましたので、市民の皆さんにお知らせします。

### I 行革を進め、無駄のない効率的な都市機能をもつまち 苫小牧 築きます！ 4th stage **58%**

1. 新たな行財政改革計画を策定します **▶85%**
2. 女性活躍社会の実現に取り組みます **▶54%**
3. 人口の減らない街苫小牧をめざします **▶54%**
4. 市営住宅管理戸数の適正化や、民間委託を実施します **▶50%**
5. 職員の資質の向上、コンプライアンスの徹底を図ります **▶45%**

### II 産業流通の活性化、働く人の明るい笑顔あふれるまち苫小牧 導きます！ 4th stage **48%**

1. 苫小牧駅前広場を名実ともに苫小牧の顔として復活します **▶28%**
2. 中小企業や商店街の活性化と地場産品を活かした農林水産業の振興を図ります **▶62%**
3. 苫小牧港のロジスティックス機能の強化に取り組みます **▶50%**
4. 様々なツールや苫小牧がもつ観光資源を使って苫小牧をPRします **▶40%**
5. 新千歳空港の民営化を見据えた施策に取り組みます **▶60%**

### III お年寄りや子どもたちが安心して暮らせるまち 苫小牧 育てます！ 4th stage **63%**

1. 「苫小牧版地域包括ケアシステム」の構築を進めます **▶23%**
2. 子どもたちの健康と安全を守る施策を実施します **▶65%**
3. 子どもたちに必要な施設の誘致、整備に取り組みます **▶85%**
4. 市民の生命・財産を守る施策を実施します **▶72%**
5. 災害時等における高齢者、被災者の生活を守る施策を行います **▶70%**

公約全体の進捗状況  
**54.8%**

### IV 自然を生かし、環境と調和のとれた美しいまち苫小牧 守ります！ 4th stage **56%**

1. 受動喫煙防止条例「フレッシュエアー条例（仮称）」を制定します **▶68%**
2. 空き家、空き地対策に取り組みます **▶60%**
3. クリーンで快適な街苫小牧をつくります **▶40%**
4. 霊葬場や霊園の施設整備を実施します **▶40%**
5. 環境保全・地球温暖化への対応施策を実施します **▶70%**

### V 心の通い合う、やさしい音楽の流れる暖かなまち苫小牧 愛します！ 4th stage **49%**

1. 子どもたちの夢をかなえる施策を行います **▶30%**
2. 幼児を持つお父さんお母さんを応援します **▶53%**
3. 工業都市苫小牧に文化芸術の花を咲かせます **▶35%**
4. 国際化を意識した施策を展開します **▶70%**
5. 大学教育への取り組みを進めます **▶55%**

## 令和元年度末までに実施した取り組みの一部を紹介します！

### 1. 駅前イルミネーション事業を実施しました

苫小牧駅前広場で「TOMAILLU SQUARE」を開催し、多くの方々に足を運んでいただき、まちなかのにぎわいを創出しました。



### 2. 消防署日新出張所を建て替えました

古くなっていた消防署日新出張所の建て替え工事を行い、令和2年3月27日から運用を開始しました。また、老朽化した消防・救急車両の入れ替えを行うなど、市民の安全・安心の確保に努めています。



詳細は、☎で公表しているほか、市役所2階情報コーナー、各出張所、各コミュニティセンター、植苗ファミリーセンター、中央図書館などでご覧になれます。

## 市政トピックス



☎ゼロごみ推進課 (55)4077

## 環境戦隊053(ゼロごみ)ファイブのYouTubeチャンネルを開設しました!!

チャンネル名は「053 City Channel」です。頭文字を取って「OCC」"ゼロシーシー"となり、ごみの減量につなげていきたいという意味を込めています。

このチャンネルではさまざまな「ごみ情報」などを投稿していきますので、みなさんぜひご視聴ください!

053 City Channelはこちらから



## 動画を投稿して「053 City Challenge」に参加しよう!!

053ファイブは「みんなで広げようGNT（ごみなくそうとまこまい）の輪～ Let'sとまダン」を踊り、意識改革の啓発やまちの環境美化のためにごみ拾いを行っています。

みなさんも踊りやごみ拾い動画の投稿をして、「053 City Challenge」に参加しよう!

053ファイブ インスタグラムはこちらから



ダンス動画はYouTubeチャンネルに投稿していますので、参考にしてください

## ～「053 City Challenge」参加方法～

053ファイブのInstagram (@053five) をフォローし、ハッシュタグ「#053CityChallenge」を付けて動画（Let'sとまダンを踊ったものやごみ拾いなど）を投稿、または動画を添付したメールをゼロごみ推進課 (zerogomi@city.tomakomai.hokkaido.jp) へ送信 参加された方、先着50人(1団体10人まで)に減量グッズをプレゼント!!

## 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ます

☎重度心身障害者医療費助成＝障がい福祉課 ☎(32)6356  
 ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成＝子ども支援課 ☎(32)6416

現在ご使用の受給者証の有効期限は令和2年7月31日(金)までです。7月下旬に新しい受給者証を郵送しますので、8月からは新しいものをご使用ください。なお、前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分（「障課」「親初」「乳初」など）と、裏面の自己負担内容をご使用の前に確認してください。

※非該当となる方には7月中旬頃に別途通知します。所得の基準額など、各制度の詳細につきましては市ホームページをご覧ください



▲市ホームページ

広告

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に関連して  
～不当な差別や偏見をなくしましょう～

札幌法務局苫小牧支局 ☎(34)7151

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者などに対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。

法務大臣メッセージは、YouTube 法務省チャンネル (https://youtu.be/RYS00qCxo-0) をご覧ください。  
法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめなどの被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困ったときは、一人で悩まず、私たちに相談してください。

【電話受付時間】平日8時30分～17時15分

様々な人権問題についての相談はなんでも **みんなの人権110番 ☎0570-003-110**

いじめ・虐待(ぎゃくたい)など子どもの人権問題に関する相談はこちら **子どもの人権110番 ☎0120-007-110**

家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら **女性の人権ホットライン ☎0570-070-810**

インターネットでも人権相談を受け付けています **インターネット受付** パソコン、スマートフォン共通  
インターネット人権相談 検索 ☎https://www.jinken.go.jp/

左の二次元バーコードを読み込んでください

人権イメージキャラクター 人KEN 人KEN まもる君 あゆみちゃん

防ごう、コロナと熱中症。  
みんなでしよう、6つの行動。

健康支援課 ☎(32)6407

暑さが厳しくなるこれからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、熱中症にも注意が必要です。「新型コロナウイルスと熱中症を防ぐ6つの行動」を実践し、暑い夏とコロナ禍を乗り切りましょう。  
※このポスターは公共施設などにも掲示されていますので、ご確認ください。

※熱があるときや体調が悪いときは外出を控えましょう。一人ひとりの心がけが感染拡大防止につながります。

人口と世帯(5月末)

総数 ▶170,668人  
(対前月比: 18人減)  
男性 ▶83,496人  
女性 ▶87,172人  
世帯数 ▶89,957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。



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

子どもに漢字の宿題を聞かれると、読めるけど書けない…簡単な熟語でも迷ってしまいます…パソコンに慣れてしまったせいでしょか? たまには字を書く機会を作ろうかな!! (清)

一人暮らし歴6年目になりますが、今までまともに料理をしたことがありません…(苦笑)。まずはクローズアップで紹介しているレシピを参考に、自炊を頑張ってみようかな!! (池)

いよいよ苫小牧にも夏がやってきました!! ここ数年、蚊に刺されることがなくなりましたが血がまみれ刺さらないというのどこか寂しいですね…(鈴)

新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にありますが、依然予断を許さない状況です。手洗いうがいなど個人でできることを継続してしっかり予防に努めていきたいですね(前)

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(1月1日～6月7日)

発生件数	152件 (前年比3件増)	死者	3人 (前年比1人増)	傷者	170人 (前年比1人減)
------	---------------	----	-------------	----	---------------

小まめな手洗い

いろいろな物に触れウイルスが付きやすいため、外出後や食事の前などには、必ずしっかりと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方 手洗いの前に ●爪は短く切っておく ●時計や指輪は外しておく

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
- ⑥ 手首も忘れずに洗う

咳エチケット

咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、咳エチケットを徹底しましょう。

