

e コライフ大作戦 電気使用量削減モニターの募集

「1人1日15kgのCO₂を削減しよう」のパンフレットを参考に、毎月の「電気使用量のお知らせ」から電気使用量を確認し、前年同月よりも5%の削減を目指した行動を行うモニターを募集します

- 期間 11月～平成22年1月の3カ月間
- 定員 50人 申し込み順
- 応募条件 期間中に毎月の実績を報告できる方
- 申し込み・詳細 10月1日(休)から23日(金)までに 環境保全課 (☎36)880
- 1 電気使用量削減につながるグッズを進呈します。削減報告結果以外、個人情報については公表しません

納税通知書封筒の 掲載広告募集

市では平成22年度の4月から6月までに発送する納税通知書封筒(裏面)に広告を掲載する企業、団体を募集します。対象となる納税通知書封筒 固定資産税・都市計画税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納付書送付用封筒 縦12cm横23cmの封筒

- 封筒の裏面2枚 ②サイズ 縦7cm横8cm ③色 刷り色と同じ単色 ④発送通数 12万3千400通(平成21年度実績) ⑤基準募集価格 1枚11万円以上(消費税等相当額を含む)
- 募集条件など ●市広告掲載要綱および広告基準を遵守 ●広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 ●応募者多数の場合は提示価格が高い順に決定
- 申し込み・詳細 10月30日(金)までに所定の申し込み用紙に記入し 資産税課 (☎32)6267

施設の管理を行う 指定管理者を募集

応募詳細は募集要項をご覧ください
指定期間 平成22年4月1日から平成26年3月31日までの4年間
募集要項配布期間 10月6日(火)まで
説明会開催日 10月7日(水)

- 申請期間 10月15日(木)～30日(金)
- 募集施設名所管・募集要項配布・詳細
- 文化交流センター (☎33)8131
- 勤労青少年ホーム (☎33)4525
- 川沿公園体育館(スポーツ課) (☎34)7715 募集要項はホームページでも見ることができます <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/> 行政改革推進室(検索)

高齢者対象インフルエンザ (従来型の季節性)予防接種

期間 11月1日(日)～平成22年1月31日
場所 市内医療機関(左表のとおり)
対象 市内に住民登録がある方で、接種日現在で満65歳以上、または心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫

不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する60歳以上の方(障害者手帳1級の方)
料金 千50円 対象者のうち生活保護世帯の方は保護手帳を持参で無料
持ち物 年齢の確認できる運転免許証または健康保険証
申し込み 各医療機関に電話などにて予約ください
詳細 健康支援課 (☎32)6407

所在地	病・医院名	電話	所在地	病・医院名	電話
青葉町	青葉病院	75 8000	大成町	いしぐる外科肛門科医院	72 3415
明野新町	明野よしつる耳鼻咽喉科	57 3387	"	藤澤産婦人科	72 5301
"	苦小牧東病院	55 8811	"	やまざきこども医院	75 1133
"	苦小牧泌尿器科・循環器内科	57 0455	"	山下医院	72 8828
"	松沢クリニック	57 7171	"	横田内科胃腸科医院	72 1110
旭町	沖医院	32 8870	拓東町	とまこまい北星クリニック	57 8000
"	保健センター	35 0001	樽前	道央佐藤病院	67 0236
泉町	滝上循環器科内科クリニック	37 8011	東開町	さくらファミリークリニック	55 6526
植苗	植苗病院	58 2314	"	浪岡内科消化器科クリニック	51 2811
有珠の沢町	川村クリニック	74 5577	ときわ町	いぢむら小児科医院	67 1111
音羽町	合田内科小児科医院	33 9208	豊川町	三好内科胃腸科クリニック	75 7711
表町	千秋医院	32 3431	日新町	K & Aクリニック	71 2000
"	吉川医院	34 4565	"	たかやなぎ小児科	71 2115
春日町	春日町クリニック	33 9507	"	にっしん耳鼻咽喉科クリニック	71 1000
川沿町	すえくに医院	72 8385	"	にっしん内科クリニック	71 1500
"	横山内科消化器科	74 0011	"	にっしん泌尿器科クリニック	71 1100
"	吉田内科医院	73 6233	花園町	メモリアル整形外科	74 2111
木場町	あがた内科医院	33-2030	双葉町	いまい内科クリニック	37 8686
"	江夏泌尿器科医院	33-3855	"	双葉外科医院	32 5470
光洋町	光洋整形外科・内科・リハビリ	71-2700	"	道立苦小牧病院	34 1651
"	苦小牧病院	72-1201	北栄町	苦小牧消化器科外科	51 6655
"	とまこまい脳神経外科	75-5111	"	苦小牧東部脳神経外科	53 5000
"	山本耳鼻咽喉科医院	72-7722	"	みらい整形ペインクリニック	53 7100
桜木町	神谷病院	71-2351	北光町	福岡内科小児科	72 5141
三光町	柴田内科循環器科	71-2225	本町	阿部内科医院	36 0066
"	ハート整形ペインクリニック	38 7000	緑町	加藤胃腸科内科クリニック	35 2125
清水町	花輪内科循環器科医院	36 2555	"	田辺産婦人科医院	32 2296
"	市立病院	33 3131	見山町	勤医協苦小牧病院	72 3151
"	苦小牧緑ヶ丘病院	34 4761	宮前町	錦岡医院	67 0013
しらかば町	川口小児科医院	73 0500	元中野町	とよた腎泌尿器科クリニック	31-2000
"	すがわら内科呼吸器科	76 7011	"	三上外科整形外科	33 7815
新中野町	同樹会苦小牧病院	36 1221	矢代町	苦小牧日翔病院	72 7000
"	苦小牧耳鼻咽喉科クリニック	34 4133	勇払	日本製紙(株)勇払工場診療所	56 1576
"	みなかみ医院	32 2335	若草町	王子総合病院	32 8111
澄川町	苦小牧澄川病院	67 3111	"	苦都病院	34 2135
青雲町	方安庵青雲町クリニック	61-5555	"	北海道メンタルケアセンター	34 2969

夜間・休日急病センター土・日曜日、祝日のスタッフが強化されました!

詳細 夜間・休日急病センター ☎35-0001 市健康支援課 ☎32-6407

スタッフの増員により、待ち時間短縮と患者さんへの細やかな配慮が可能に!!

土曜日(診療時間)14時から翌朝7時まで

強化前	強化後
●医師 1人	●医師 1人
●看護師 2人	●看護師 4人増員時間は14時～22時
●放射線技師 -人	●放射線技師 1人配置時間は17時～21時
●薬剤師 -人	●薬剤師 -人年末年始のみ配置
●受付 1人	●受付 2人増員時間は14時～22時 年末年始(12月30日)は薬剤師、放射線技師ともに14時～21時

日曜日、祝日(診療時間)9時から翌朝7時まで

強化前	強化後
●医師 1人	●医師 2人増員時間は9時～21時
●看護師 2人	●看護師 4人増員時間は9時～22時
●放射線技師 -人	●放射線技師 1人配置時間は17時～21時
●薬剤師 -人	●薬剤師 -人年末年始のみ配置
●受付 1人	●受付 2人増員時間は9時～22時 年末年始(12月31日～1月3日)は薬剤師、放射線技師ともに9時～21時

急な発熱、腹痛、頭痛、体調不良、けがをした、子どもが泣き止まないなどのときは...
まずは夜間・休日急病センターへ!!

診療時間	所在地・連絡先
平日.....19時～翌朝7時	苦小牧市旭町2丁目9番2号
土曜日(12月30日を含む).....14時～翌朝7時	苦小牧市夜間・休日急病センター
日曜日、祝日(12月31日～1月3日を含む).....9時～翌朝7時	☎35-0001 ☎35-9099

新型インフルエンザに備えよう!

～「かからない」ため「うつさない」ために～ 詳細 危機管理室 ☎32-6280
新型インフルエンザ情報 <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/> から危機管理室へ

新型インフルエンザ予防のため、手洗い・うがいを徹底しましょう!!

外出後は手洗いやうがいを日常的に行いましょう。また、正しい手洗いの習慣を身につけましょう!

正しい手洗いの手順

- 1 手のひらを合わせよくこする
- 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 指の間を十分に洗う
- 5 親指と手のひらをねじり洗いする
- 6 手首を忘れずに洗う

糖尿病患者・透析者・妊婦さん向けの日常生活上の注意点

- 外出を控えましょう! 感染を避けるため、必要時以外の外出は避ける
- マスクを着用しましょう! 外出や人の多い場所に出向く時には予防のためマスクを着用する
- 手洗い・うがいをしましょう! 外出や人と接触した後は、念入りに手洗いをし、うがいをする
- 栄養・睡眠を十分にとりましょう! バランスの取れた食事と十分な睡眠で基礎体力をつける
- 適度な室内環境を保ちましょう! ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂うので、加湿器などで室内の適度な環境を保つ
- 薬の処方はこちらにつけ医と事前に相談しましょう! 感染拡大に備え、日ごろ使用している薬の処方について、かかりつけ医と相談する
- 体調不良時の相談先を確認しましょう! 体調不良時はかかりつけ医にスムーズに連絡・相談できるように、事前に確認する