



催し・講座

勤労青少年ホーム

やさしい太極拳
基本をマスターしながら、心と体をリフレッシュする
とき 1月28日、3月11日
毎週水曜日
計6回(2月11日休講)



労働青年ホーム
料金 千20円
定員 15人 申し込み順
持ち物 飲み物、タオル
初級スノボ教室&スキー
ノボツアー
スキー、スノーボードを楽しむ
対象に基本から学ぶ
とき 2月1日(日) ホーム集合7時45分(ルスツ発16時)
ところ ルスツリゾートスキー場
料金 3千800円(バス代、リフト1日券、損害保険料を含む)
スノボ教室受講者は別に2千500円
定員 40人(内、スノボ教室は10人) 申し込み順

道具をレンタルする方は身分証明書を持参してください



対象者 市内に居住または勤務している35歳以下の方(学生を除く)
申し込み・詳細 1月7日(水)から料金を添えて(土・日曜日、祝日を除く) いずれも9時~20時30分
スノボ教室は1月27日(火)まで
勤労青年ホーム 電話(33)4525



スポーツ

冬のウォーキング 体験講習会2

「ウォーキングと冬の安全な歩き方」の講義と実技
とき 1月25日(日) 10時~12時(9時30分から受け付け)
ところ サイクリングターミナルとその周辺
料金 無料
定員 30人 申し込み順
持ち物 手袋、帽子、タオル
受講申込書配布場所 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥アリーナ、ときわ・沼ノ端ス

声

市民の

公共施設のバリアフリー化を

市の公共施設は障害のある方でも利用できる施設であるべきです。現在の施設は、階段や障害者用多目的トイレの整備が不十分なので、バリアフリー化を推進して欲しいです。

実施個所などの優先度を検討しながら進めています

市各施設のバリアフリー化については、「福祉のまちづくり推進計画」に基づき、実施個所などの優先度を検討しながら進めています。なお、各年度の実施個所については、福祉のまちづくり推進会議の意見を参考にして決定しています。
今後も、市民の誰もが社会参加できる環境、施設の充実に努めていきます。

投稿募集中

身の回りの出来事や最近思うことなど自由な投稿を募集中。内容を300字以内にとり、住所、氏名(紙上匿名)、年齢、電話番号を記入の上、〒053-8722 旭町4丁目5番6号広報広聴課へお寄せください。原稿は要約することもあります。☎は32-1117、Eメールは koho@city.tomakomai.hokkaido.jp

対象 有明・有珠の沢・永福・柏木・川沿・小糸井・光洋・桜木・しらかば・豊川・日新・はまなす・日吉・宮の森町、糸井に在住の方
料金 200円 開講日納入
定員 30人 申し込み順
持ち物 上靴
申し込み・詳細 1月6日(火)から、直接または電話でスポーツ課 電話(34)7715

フィギュアスケート教室
とき 1月22日、2月26日
毎週木曜日(2月19日を除く)
計5回 いずれも16時30分~18時
ところ 白鳥アリーナ
対象 市内在住の5歳から小学6年生まで
料金 2千600円 開講日納入
定員 20人 抽選
持ち物 スケート、手袋・帽子
貸しスケートは申し込み時に申し出が必要(1回300円)
申込用紙配布場所 白鳥アリーナ、沼ノ端スケートセンター、総合・日吉・川沿公園体育館
ホームページ からダウンロード可 http://www.tomakomai-taikyo.or.jp/

申し込み・詳細 1月6日(火)9時から16日(金)17時まで、電話または申込用紙で直接、郵便(必着)、Eメールで 〒053 0021 若草町2丁目4番1号(白鳥アリーナ内) 体育協会 電話(37)7100 info@tomakomai-taikyo.or.jp

リバウンドしない ダイエット講習会
栄養学とダイエットトレーニング方法の知識を学ぶ
とき 1月22日(木)、23日(金)、27日(火)、30日(金)、2月2日(月)、5日(木)、9日(日)、12日(水)、16日(日)、18日(水) 計10回 いずれも10時~12時(2月2日、9日、16日は10時~11時)
ところ 白鳥アリーナ
対象 市内在住の女性で、運動制限のない方(ストレッチ・ウォーキング・ウエイトトレーニングが可能)
料金 2千500円 開講日納入
定員 20人 抽選
持ち物 トレーニングシューズ
申込書配布場所 白鳥アリーナ、沼ノ端スケートセンター、総合・日吉・川沿公園体育館
ホームページ からダウンロード可 http://www.tomakomai-taikyo.or.jp/

ケートセンター、各コミセン申し込み・詳細 1月19日(月)までに申込用紙で、直接または郵便(消印有効)、ファクス、Eメールで 〒053 0011 末広町3丁目2番16号 総合体育館 電話(34)7715 city.tomakomai.hokkaido.jp
Eメールは件名を「冬のウォーキング体験講習会2申し込み」とし、必要事項を記入
受講者には修了証書を授与します
軽スポーツ教室
フロアカーリング・ゲリリングを楽しむ
中央西地区
とき 1月21日(水)~23日(金)
計3回 いずれも18時~20時
ところ 北光小学校体育館
対象 啓北・花園・北光・松風・見山・山手町に在住の方
料金 200円 開講日納入
定員 30人 申し込み順
持ち物 上靴
申し込み・詳細 1月16日(金)までに、直接または電話でスポーツ課 電話(34)7715 糸井地区
とき 2月3日(火)~5日(木)
計3回 いずれも18時30分~20時30分
ところ 糸井小学校体育館

みんなの伝言板

北大研究林観察会/とき 1月18日(日) 10時~12時/集合 北大研究林駐車場/料金 100円/詳細 谷口 電話73 8912
ガンを語る会「イ・ケレ」ガンに負けない生き方/とき 1月18日(日) 10時~12時/ところ ウトナイ湖聖徳院/料金 500円/申し込み 川村 電話67 3006
男女法律無料相談窓口の開設/とき 1月25日(日) 10時~15時/ところ ふれあい3・3/申し込み 1月18日(日)10時~15時 苫小牧男女平等参画推進協議会 電話32 3610
林洋子一人語り~薩摩琵琶弾き語り「なめとこ山の熊(宮沢賢治)」~/とき 1月17日(土) 開場13時~/ところ アイビー・プラザ/

申し込み・詳細 1月6日(火)から16日(金)までに、電話または申込用紙で直接、郵便(必着)、Eメールで 〒053 0021 若草町2丁目4番1号(白鳥アリーナ内) 体育協会 電話(37)7100 info@tomakomai-taikyo.or.jp
入場料 チケット=大人1,000円(当日1,200円)、子ども500円(当日600円)/チケット取扱所 ega o、シネマトーラス、ダンディライオンほか/詳細 館崎 電話34 2385
募集
「レイ・ナニ」フラダンスサークル/とき 毎週水曜日 18時~21時/ところ 女性センター/料金 月額3,000円/申し込み 建部 電話67 1760
社交ダンスサークル ホップ・ステップ苫小牧/とき 毎週火曜日(月4回) 19時~20時30分/ところ のぞみコミュニティセンター/料金 入会金1,000円 月額3,000円/申し込み 高玉 電話67 3041

サークル会員募集や行事のお誘いなどの原稿を直接広報広聴課へお持ちください。ただし、記事の量によってはご希望に添えない場合があります。また、政治・宗教・営業活動に関するものは掲載しません。3月1日号掲載原稿の締め切りは1月23日です

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
市政に関するご意見、ご提案などは
広報広聴課 ☎0144-32-6152 ☎0144-32-1117
☎ koho@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/i/

Table with 2 columns: 11月末の人口と世帯 (Total population 173,951, decrease of 33 people from previous month; Total households 80,775) and 交通事故発生状況 (1月1日~12月14日: Total 759 incidents, 140 decrease; Deaths 7, 4 decrease; Injuries 925, 147 decrease)