



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまこまい

2016

1

月号



特集

●スポーツ都市宣言50周年企画
スポーツでつなぐみらい



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



広報とまこまい

平成28年1月1日発行 第1754号



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

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。

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「ホッカイドウイーブックス」

Hokkaido ebooks

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)



広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいで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 苫小牧営業所 ☎0144(36)7751

印刷／頼須田製版

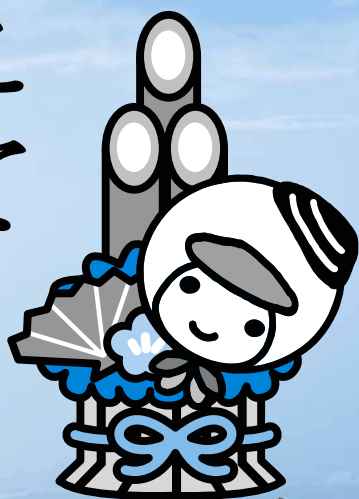
平成28年

新年を迎えて

市長新年あいさつ



市長 小牧 博文
ひろふみ 小牧 博文
いわくら 岩倉



市民の皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年は、ニュージーランド・ネーピア市との姉妹都市締結35周年という記念すべき年でありました。ラグビーワールドカップ初の連覇に沸くネーピア市へ市民訪問団を派遣し、食・景観・伝統文化などを体感してまいりました。

こうした交流を通じて市民間に異文化理解が進むことは、本市にとって非常に有意義なことであり、両市の友好関係をさらに深めていかなければならないと再認識しました。また、国内の姉妹都市である日光市の日光東照宮が四百年式年大祭を迎えた記念として「小笠原流・流鏑馬公演」が道内で初めて実施されたほか、道央エリア初となる新・ご当地グルメグランプリ北海道2015 in 苫小牧の開催など、市外から多くのお客様をお迎えした1年でした。さらに、本市の夏の一大イベント・とまこまい港まつりが第60回の節目を迎え、例年以上のにぎわいとなりました。工業港湾として発展した苫小牧港ですが、第60回を契機として、港が市民の皆さまにとってより身近なものとなるよう、ウォーターフロントの取り組みにも力を入れてまいります。

4月には市民の健康づくりの拠点として新たに「ハスカッププラザ」がオープンしたほか、毎年まちぐるみで取り組んでいる大作戦シリーズでは、「053大作戦」ステーション4」を展開しました。市民の皆さまのご理解とご協力により、着実にゼロごみのまちに近づいていると実感しておりますので、引き続きさらなるごみ減量化とリサイクルの推進にご協力をお願いいたします。

私の3期目の基本テーマとして「誇れる街 苫小牧へ」活気みなぎるふくしのまちづくり」を掲げておりますが、今年は、子育てと仕事の両立や高齢者が活躍できる環境づくり、安定した雇用の創出など、さまざまな視点で「ふくし」を考え、市役所だけでなく市民や企業と手を携えて「ふくしのまちづくり」を進める1年にしたいと考えております。

また、今年は、本市が昭和41年に全国で初めて「スポーツ都市宣言」を行ってから50年の節目となります。新たにオープンした陸上競技場や新ときわスケートセンターなど市内のスポーツ施設を最大限に活用し、市民の皆さまにとってスポーツがより身近なものとなるよう各種事業に取り組んでまいります。

さらに、もう一つの大きなトピックスといたしましては、いよいよ今年、北海道新幹線が開業いたします。3月26日の開業まで3カ月を切りましたので、「北海道新幹線×n i t t a n地域戦略会議」を中心に、函館市をはじめとする道南・東北の自治体と連携し、n i t t a nエリアも「みなみ北海道」の一員として、北海道新幹線開業を盛り上げてまいります。

また、東胆振1市4町による「東胆振定住自立圏」につきましても、近隣4町とこれまでに以上に連携を深め、さまざまな地域課題の解決に向けてチャレンジしてまいります。いずれの事業の推進にとりましても、まずは財政の健全化が不可欠でありますので、現在策定中の財政基盤安定化計画に基づいて、今後も財政の健全性を確保しつつ、将来の財政需要に対応可能な財政基盤の強化に向けて、取り組みをステップアップしてまいります。

本年も、これまでと変わらない市政へのご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、市民の皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念いたしまして、新年の挨拶とさせていただきます。

表紙から

アジアリーグアイスホッケー
王子イーグルスVS日光アイスバックス



11月14日(日)

アジアリーグアイスホッケーもいよいよ中盤戦に差し掛かり、白鳥王子アイスアリーナでは王子イーグルスの選手たちが、熱い試合を繰り広げていました。この日は見事2-1で勝利。勝ったときにしか見ることができない、若手選手たちによる勝利のパフォーマンスも大好評でした。リーグ戦はまだまだ続きます。ぜひ皆さんも会場に足を運んで、熱い声援を送りましょう！
※表紙に登場している背番号14番大澤選手は、今月号の特集（市長対談）にも登場しますよ。

広報とまこまいは、誰もが
が見やすいように、ユニバーサルデザインフォントを使用
して作成しています。
また、植物油インキ、古紙100%再生紙を使用し、環境に配慮
しています。

スポーツでつなぐ

〒スポーツ推進室
☎(34)9601



みらい

全国初の『スポーツ都市宣言』に込められた熱い思い

スポーツ都市 苦小牧の誕生



▲宣言文朗読の大泉市長

スポーツ都市宣言

わたしたち苦小牧市民はスポーツを愛し、スポーツを通じて健康でたくましい心と体をつくり、豊かで明るい都市を築くため次の目標をかかげて、ここに「スポーツ都市」を宣言します。

- 1 市民すべてがスポーツを楽しみましょう。
- 2 力をあわせてスポーツのできる場をつくりましょう。
- 3 次代をになう青少年のため、地域にも職場にもスポーツの機会をつくりましょう。
- 4 世界に活躍できる市民を育てて広く世界の人と手をつなぎましょう。

(昭和41年11月12日 宣言)

スケートの街といわれていた苦小牧ですが、昭和41年ごろにはその他のスポーツの競技人口も増え、体育協会の加盟団体が増加し、スポーツ界が一段と盛り上がりを見せました。そんな時代を背景に、スポーツ都市宣言の機運が高まり「陳情書」が市と市議会に提出されました。これをきっかけに昭和41年11月12日、全国で初となるスポーツ都市宣言が当時の苦小牧市長大泉源郎によって行われました。『全市民がスポーツに親しみ、スポーツを通じて生活を健康で明るい豊かなものとし、また次代を担う青少年には躍進都市にふさわしく、たくましく成長してほしい』そんな熱い思いが込められたスポーツ都市宣言。この宣言を契機に、全市民がスポーツによって一段と心身を鍛錬して、明るい郷土のまちづくりを進められるようさまざまな取り組みを行ってきました。

50年間の歩み

スポーツ都市宣言(全国初)

昭和41年	日本アイスホッケーリーグ開幕(苦小牧市から王子、岩倉が加盟)
昭和42年	ハイランドスケートセンター(現ハイランドスポーツセンター)完成
昭和47年	総合体育館完成
昭和48年	ときわスケートセンター完成
昭和54年	緑ヶ丘公園陸上競技場完成
昭和56年	緑ヶ丘公園陸上競技場コート完成
昭和61年	第61回選抜高等学校野球大会(苦小牧工業高校出場)
平成2年	日新温水プール完成
平成7年	全国の自治体で初めて「スポーツマスター制度」採用
平成8年	白鳥アリーナ(現白鳥王子アイスアリーナ)完成
平成12年	沼ノ端スケートセンター完成
平成16年	第86回全国高等学校野球選手権大会(駒大苫小牧高校 優勝(北海道初))
平成17年	第87回全国高等学校野球選手権大会(駒大苫小牧高校 優勝(2連覇))
平成18年	第88回全国高等学校野球選手権大会(駒大苫小牧高校 準優勝)
平成22年	第61回国民体育大会冬季大会開催(沼ノ端スポーツセンター完成)
平成26年	新ときわスケートセンター完成
平成27年	フルール・ポール世界大会2014 in 苦小牧 開催
平成28年	緑ヶ丘公園陸上競技場が全天候型にリニューアルオープン
	スポーツ都市宣言50周年

スポーツと他のジャンルをつなごう

スポーツの役割を大いに活用し、地域づくりに生かすためには、他のジャンルとの「つながり」が必要です。スポーツの枠だけにとらわれず、異なる分野との共存・融合を積極的に行うことで、数多くの「人々」をつなぎ発信力を高めていきます。



スポーツの枠にとらわれない異なる分野との共存・融合

50周年を迎え、苦小牧市は「つなごう」をテーマに事業展開していきます

人と人をつなごう

スポーツを「する人」だけでなく、トップレベルの競技大会やプロスポーツの観戦など「観る人」、指導者やスポーツボランティアといったスポーツを「支える人(育てる人)」に着目し、「つながり」合うことで地域におけるスポーツの充実(普及・定着)を図ります。



「する人、観る人、支える(育てる)人」の重視

中村さん…小さい頃からスポーツが大好きで、学生時代は卓球やバスケットを、15年ほど前からはゴルフを始めました。やはりいくつになっても成長したいという気持ちは大事ですね。足腰を何とか元気に維持できているのもスポーツのお陰です。80歳、90歳でパークゴルフをされている方もいらして、本当に目標になります。私も皆さんのように頑張りたいですし、近所の方にもたくさんスポーツに携わってほしいなという気持ちで日々スポーツの推進に取り組んでいます。

に入れてもらったり、アイスホッケーができる環境を支えてもらったりと、親には感謝の気持ちでいっぱいです。アイスホッケーを通じて、親のありがたみが分かるようになりまして、競技以外の部分でもスポーツでいろいろと学ばせてもらいました。



中村さん…スポーツによって人と人が出会って、その出会いがいろいろなことやうれしいことを経て大きな感動を呼ぶ、とてもドラマチックだと思います。そういうことは観ている人にも伝わって、元気を与えてくれます。駒大苫小牧の甲子園での活躍もそうですけれど、皆さんが優勝を自分たちのことのように感じてとても誇らしい気持ちになったり、東北楽天イーグルスに関しても、被災地の方々に大きな力を与えたり、本当にスポーツの力は底知れないと感じ

市長…次に、皆さんがスポーツに携わったり、経験したりする中で感じた魅力、あるいはスポーツの力についてお伺いいたします。単に競技として観て楽しむだけではなく、実際に自分で競技したときに得ることなどを含めてお願いします。

テーマ2 スポーツの魅力



大澤さん…今日の自分がいるのはスポーツのお陰だと思っています。高校時代はとても厳しい学校で、入学してから本当に苦労しました。当時は反発したり納得いかないと感じたりすることもありました。ところが、つらかった3年間を乗り越えて高校3年生のインターハイでは優勝することができ、その経験が今に生きていると感じています。スポーツで培ったさまざまな経験があるから、自分自身たくさんのかっこいい成長することができたし、そういった意味ではスポーツにすごく感謝しています。

小澤さん…最近ではラグビーのワールドカップでの快挙です。今まであまり注目されていなかったラグビーがあの大会をきっかけに一変しました。苫小牧市ラグビーフットボール協会の親子ラグビー教室でも応募が殺到しているようです。トップリーグが盛り上がり、底辺の拡大につながり競技人口も増加しますよね、そういうすごい力を感じました。苫小牧では、やはりアイスホッケーが盛んです。ぜひ世界選手権を誘致できないかなと。そういうトップの戦いを観る機会を作ること、皆さん熱く夢を叶えることもでき



のすごく強くなれますよね。どんな大変なことも全部受け入れて頑張れる。そういう部分でスポーツは、人間形成の上で精神的なものも含めて、素晴らしい魅力があります。

みらいに向けてスポーツでどのようにまちを盛り上げていくか、地元で根付いたスポーツに携わる人たちを招いて市長対談を開催。さまざまな立場からお話を伺いました



育てる人

2009年より母校駒大苫小牧野球部の監督に就任。高校3年時には主将としてチームを引っ張り、甲子園初優勝を果たした。

する人

高校卒業後の2012年より王子イーグルス入団。チームの若手戦力として今後の活躍が期待される。

支える人

スポーツ推進委員として、スポーツの普及振興に尽力。21年にわたる功績は平成27年度自治貢献者として表彰された。

支える人

体育協会の職員として、20年にわたってスポーツに関する事業や教室などに携わる。自身もアイスホッケー経験者。

苫小牧市

テーマ1 スポーツとの関わり



市長…本日はよろしく申し上げます。本市は今年スポーツ都市宣言50周年を迎えますが、スポーツとまちづくりという観点で、さまざまな立場からお話を伺いたいと思います。まず、これまでスポーツに対してどのような活動を通して感じたことなど、お話ししていただきたいと思っています。

小澤さん…これまでスポーツに関する事業に携わってきましたが、とまこまいマラソン大会を長く担当しておりまして、10年前には参加者が千300人くらいだったのが昨年は2千173人まで増加しており、市民の方々のスポーツや健康に対する関心が非常に高まっているのを感じています。また、自分が立ち上げから携わっているスケートエンジョイスクールについては、募集定員を超える応募があり、非常に人気が高まっています。アイスホッケーを継続している子の約3分の2がエンジョイスクール出身者とのことで事業の成果についても手応えを感じています。

佐々木さん…小学3年生から野球を始めたのですが、初めてもらったグローブは、祖父からもらった使い古しのもので、当時はなかなかグロ

ブを買ってもらえませんでした。でもその経験が道具を大事にすることの大切さを教えてくれました。その後寮生活も経験し、上の学年を敬う心などをスポーツを通して気付かせてもらったと感じています。現在、母校駒大苫小牧の監督をさせていただいており、これまでの野球人生で培った道具を大事にする心や先輩を敬う心などを、もっともつと伝えていけたらと思います。

大澤さん…アイスホッケーを始めたのは小学生の時でした。小学校高学年になると、小学校のチームやクラブチームなど、3チーム掛け持ちするようになり、その頃からアイスホッケー漬けの毎日でした。今、こうしてアジアリーグで競技させていただいているのですが、たくさんのチーム



※雪上ノック＝駒大苫小牧は冬期間の練習環境のハンディキャップを乗り越えるため、雪の積もる中、グラウンドでの実戦練習を取り入れた。これが甲子園優勝の鍵になったともいわれている

先人たちの思いを『みらい』へつなげよう

市政トピックス

平成28年度保育所・認定こども園入所児童を募集

▶ [詳](#) こども育成課 [☎](#) (32)6378

保護者が就労などの理由で保育を必要とする乳幼児を募集します

募集施設・定員・対象

右表の通り
※認定こども園は保育所部分のみが対象

利用者負担額（保育料）

父母（対象の乳幼児と生計が同一の祖父母なども含む）の平成27・28年度の市民税所得割額を基準に決定
※9月に保育料の切り替えがあります

入所日

4月1日(金)

申込方法

1月5日(火)～25日(月)(土・日曜日、祝日を除く)に、こども育成課（市役所1階18番窓口）または右表の施設（13時～17時）に必要書類を提出

※平成27年度の申し込み手続きを終えた入所待ちの方も、改めて28年度の申し込み手続きが必要です

アイコンの見方

[詳](#) 詳細

[☎](#) 電話番号

	所在地	施設名	電話番号	定員	対象
保育所	宮前町2丁目	錦岡④	(67)0033	90	57日から
	日新町4丁目	いとい北	(74)2110	120	57日から
	しらかは町5丁目	こいとい	(73)2600	60	57日から
	日吉町2丁目	ひよし	(73)7620	60	57日から
	桜木町3丁目	さくらぎ①	(73)7033	90	6カ月から
	山手町2丁目	やまて	(74)4479	90	57日から
	山手町1丁目	山手キューピット	(73)2762	60	10カ月から
	大成町1丁目	たいせい①③	(72)9257	90	4カ月から
	矢代町3丁目	すみれ②	(84)3520	90	57日から
	高砂町2丁目	ひまわり④	(33)9490	90	57日から
	末広町1丁目	すえひろ	(36)9656	90	57日から
	元中野町2丁目	なかの②	(38)5588	100	4カ月から
	音羽町2丁目	おとわ	(36)5056	60	10カ月から
	清水町2丁目	しみず	(33)4260	90	57日から
	美園町3丁目	みその	(34)4339	90	1歳から
	明野新町5丁目	あけの④	(57)3543	90	57日から
認定こども園	拓勇西町7丁目	拓勇おひさま②⑤	(52)0020	90	4カ月から
	沼ノ端中央4丁目	沼ノ端おひさま②	(55)0705	60	4カ月から
	ウトナイ南3丁目	うとない①③④	(82)8161	90	57日から
	澄川町3丁目	苫小牧も花幼稚園	(67)5650	60	4カ月から
	弥生町2丁目	かおり幼稚園	(72)5503	35	4カ月から
	新中野町3丁目	苫小牧中央幼稚園	(84)7357	45	57日から
	柳町4丁目	幼稚舎あいか①	(55)5559 (0～2歳) (53)0021 (3歳から)	100	57日から
	字勇払142番地	勇払幼稚園 ※28年4月 はまなす 保育園から移譲	(56)2300	60	1歳から

※保育時間は、日曜日、祝日などを除く7時30分～18時30分 ①＝7時～19時で延長保育実施 ②＝7時30分～19時で延長保育実施 ③＝休日保育実施 ④＝一時保育実施 ⑤＝病児・病後児保育実施

053大作戦

～ステージ4～

「家庭で使用しなくなった携帯電話やデジタルカメラはありませんか？」

▶ [詳](#) 減量対策課 [☎](#) (55)4266

市では、資源物のリサイクル推進のため、市内6カ所に使用済み小型電子機器回収BOXを設置しています。小型電子機器の中にはレアメタルと呼ばれる貴重な資源が含まれており、正しく処理を行うことで資源として再利用することができます。ごみの減量と資源循環のため回収にご協力をお願いします

■回収拠点施設 市役所1階ロビー、各コミセン（のぞみ・豊川・住吉・沼ノ端）、リサイクルプラザ苫小牧

「ごみの分別ゲーム」を体験してみませんか

市役所本庁舎ロビー、のぞみコミセンに「ごみの分別ゲーム」のPCを新たに設置しました。子どもから大人まで、楽しみながら分別について分かる内容ですので、お立ち寄りの際にぜひ体験してみてください

回収できるもの

カーナビ、携帯電話、ラジオ、ゲーム機、外付け・内蔵HDD、ビデオ・デジタルカメラ、ファクシミリ、電話機、電卓、デジタルオーディオプレーヤー、付属品（充電器、接続コード、リモコン、イヤホン、USBメモリー、充電式の電池）、その他品目に準ずるもの

※回収できるものは、投入口の大きさ以下のものに限り（40cm×45cm以下）
※PCリサイクルマークの付いているパソコン（平成15年10月以降に出荷されたもの）については、処理料金が必要ありませんので、パソコンリサイクル法に基づく廃棄をお勧めします（小型電子機器回収BOXに持ち込むことも可能です）
※パソコンのデータや携帯電話のメモリーなどの個人情報は確実に処理されますが、可能な限り消去してから持ち込んでください
※充電式の電池は、放電またはテープで絶縁してから持ち込んでください
※電池は必ず取り外してください。使いきりタイプの乾電池については回収できません

回収できないもの

家電リサイクル法対象品（エアコン、ブラウン管・液晶・プラズマテレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機）

住吉コミュニティセンターにリサイクルボックスを新たに設置しました！

開設日・時間 開館日の9時～17時 回収対象品目 新聞、雑誌、段ボール、古紙類を集団回収に出し忘れたときや、保管スペースがないときにご利用ください

活みなぎる苫小牧へ

テーマ3

スポーツとまちづくり



市長…最後は少し視点を変えます。本市は全国で初めてスポーツ都市宣言を行って今年で50周年を迎えます。今、日本で深刻なのは、人口減少と高齢化が同時に進んでいることです。そういう中で、市では健康寿命を延ばそうとさまざまな取り組みを行っています。そういった時代背景を受けて、スポーツとまちづくりという観点から、もし何か考えていること、あるいは提案があれば、ぜひお話ししていただけたらと思います。

中村さん…私はスポーツ推進委員として、新たな競技を広げようという取り組みを行っています。最近ではフロアカーリングが人気ですが、小さな子どもから年配の方までできるスポーツですので、ぜひ皆さんに広めていきたいと考えています。幅広い年代で行えるスポーツは、年配の方と子どもたちの交流の場を与えてくれますよね。子どもたちは年配の方の上手な動きなどを見て感動していますし、年配の方も、自分の孫世代の子たちと一緒にできる喜びが張り合いいなっているなど感じています。そういう風景をもっと見たいです。そして、どうしたらより多くの市民の方が気軽に参加できるのか、いろいろと考えて工夫していきたいと思っています。

小金澤さん…小学5年生と中学2年生を対象に行う運動習慣調査では、苫小牧の小・中学生は、運動が好きという項目では全国・全道平均より高いですね。ただ、運動部活動やクラブに入っているという項目では平均より低い結果でした。スポーツは好きだけれども、機会に恵まれていないのかなというところを実感しています。われわれ体育協会としても、もっとスポーツに参加できる環境づくりを進めていかなければと再認識しました。また、多くのスポーツはボランティアによって支えられていると思います。例えば王子イーグルスの試合などの運営にもっと市民が参加する、それによって、まちを挙げてイーグルスを応援し盛り上げていく、そういう環境づくりもできたらなと考えています。

佐々木さん…強く感じていることは、野球でいうと少年野球の子どもたちが非常に少ないということです。いろいろな方からご支援も頂きながら、気仙沼の子たちと苫小牧の少年野球の子たちと一緒に試合をしたり、野球教室をさせてもらったりしています。ですが、そういったことで少しでも野球に興味を持ってもらい競技人口が増えてくれればと思います。アイスホッケーでは王子イーグルス、プロ野球では北海道日本ハムファイターズの選手、そういう人たちと子どもたちとの交流の場をもっとつくることで層を厚くしていきたいと感じて

います。

大澤さん…スケート教室やアイスホッケースクールは、私たち王子イーグルスの選手たちも参加させていたでいていますが、子どもたちは本当に一生懸命プレーをして楽しんでいますし、とてもいい機会だと思っています。しかし一方で、アイスホッケーも競技人口が減っているというのが現状で、小・中学校のチーム数が年々減少しています。氷都苫小牧でアイスホッケーを活性化させるためにも、トップリーグで競技している私たちが熱い試合を皆さんに見せていかなければいけないと思います。より多くの家族連れの方にリンクに足を運んでいただくためにも、アジアリーグ優勝を目指して頑張ります。王子イーグルスの勝つ姿を見せることで、アイスホッケーって面白いんだってことを今の子どもたちに伝えていければと思います。

市長…さまざまな立場から貴重なご意見を頂きまして、ありがとうございます。

このまちの先輩たちは全国で初めてスポーツ都市宣言をし、市民みんなで運動をしながら心と身体を鍛えていこうと考えました。その宣言から今年で50周年になります。なぜ、「スポーツ」なのか。皆さんのさまざまな経験を通して得られたお話から、スポーツの持つ可能性や力、魅力などをたくさん教えていただきます。



した。競技をする人だけでなく、観る人もスポーツを通して得られるものは大きく、スポーツによって成長させられます。青少年の健全育成に役立ったり、健康寿命を延ばしたり、スポーツでまちが盛り上がり人が集まるということは、観光や産業の分野への波及効果も期待できます。スポーツ都市宣言から50周年を迎えるに当たって、スポーツをまちづくりに地域の活性化に大きく活用し、将来にわたって市民が豊かで健康に暮らすことができるような、活みなぎるスポーツ都市苫小牧を目指していきます。

保健センター

健康教室・健康相談

☎保健センター ☎(35)2800

名 称	と き	会場	定員	内 容	持ち物	申し込み
運動教室	①13日(水)、20日(水)、27日(水)、★2月3日(木) ②14日(木)、21日(木)、28日(木) ③★2月1日～3月14日 毎週月曜日 ①③ 10時～11時 ②13時30分～14時30分	運動指導室	各15人	①膝・腰すこやか教室 ②燃やそう体脂肪! 目指そうメリハリボディ! ③シェイプアップ教室(全7回コース)	運動靴 タオル 飲み物	事前予約必要(申し込み順) 5日(木)から受付開始
栄養教室	①12日(火) ②21日(水) ③28日(木) ④★2月4日(木) ⑤★2月9日(火) いずれも10時～11時	栄養指導室	各10人	①「血糖値を上げない食事」 ②「間食をあきらめない! 食べ方のコツ」 ③「油の適量を知ろう」 ④「冬でもたっぷり野菜」 ⑤「美味しい減塩おかず」	¥100円 当日納入	
健康相談	18日(月) 9時30分～11時	多目的ホール	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体脂肪測定、血管年齢測定	なし	直接会場へ
トレーニングルーム	7日(水)、8日(金)、14日(木)、15日(金)、21日(木)、22日(金)、28日(木)、29日(金) 9時30分～11時30分	トレーニングルーム	なし	ランニングマシン・エアロバイク・クロストレーナーなど 健康運動指導士による運動アドバイス(18歳以上で運動習慣のない方が対象)	運動靴 タオル 飲み物	直接会場へ
測定会(保健指導付き)	①19日(火)受付＝10時～10時15分 ②27日(火)受付＝13時～13時30分	1階 ほか	各20人	①脂質、血糖などの血液検査 ②骨密度測定、内臓脂肪測定、結果説明、保健指導	※詳細はお問い合わせください	15日(金)までに事前予約必要(申し込み順)

健康診断

☎保健センター ☎(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	22,355円(本市国保加入者20,735円)	希望者	医療コンピューターによる検査	事前連絡必要 詳しくはパンフレット・☎にて
特定健診・後期高齢者健診	17日(日)＝9時～10時 19日(火)＝①8時～10時 ②18時～19時 25日(月)、28日(木)＝8時～10時	加入保険により異なります	該当者 定各40人	血液検査	(注)「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

☎保健センター ☎(35)0001

実施がん検診

	と き	と ころ	定 員	申 込 込 込
乳	13日(水)、19日(火)受付＝①13時～13時30分 ②14時～14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	17日(日)＝9時～10時 19日(火)＝①8時～10時 ②18時～19時 25日(月)、28日(木)＝8時～10時 ※17日および19日②は肺と大腸のみ	保健センター	胃・肺のみ 各20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)
	18日(月) ①7時30分～8時30分 ③9時30分～10時30分 ②8時30分～9時30分	澄川町総合福祉会館	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ	
	21日(木)	弥生連合町内会館	30人 ※胃・肺のみ	
	22日(金) ①7時30分～8時30分 ③9時30分～10時30分 ②8時30分～9時30分	錦岡総合福祉会館	①②各15人 ③各20人 ※胃・肺のみ	

検診名	胃がん	肺がん	大腸がん①	乳がん①	子宮頸がん①	子宮体部がん	大腸がん②	乳がん②	子宮頸がん②
対 象	27年4月1日から28年3月31日までに以下の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)				40歳以上	40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方
内 容	X線(レントゲン)検査	問診と便潜血検査	マンモグラフィ(X線)と視触診による検査	頸部(けいぶ)細胞診検査	体部細胞診検査	大腸・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	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 ●生活保護を受けている世帯の方 ●市民税が掛かっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を持参し、健康支援課、勇弘・のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢が分かるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～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		

※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。平成27年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。

保健所の相談、検査

☎☎ 苫小牧保健所 ☎(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	月～金曜日 ※祝日を除く	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	19日(火)	専門職員の面接相談	
肝炎ウィルス検査	12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	12日(火)、26日(火)	13時～ 30分程度 ☎18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	12日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV抗体検査(エイズ相談)	12日(火)、13日(水)、26日(火)	検査(採血)後、約60分で検査結果をお知らせする予定	予約は☎(35)7474

赤ちゃんのための健診・教室

☎☎ 教育・福祉センター3階 ☎☎ 健康支援課 ☎(32)6411

名 称	と き	対 象	内 容	その他
母親教室	20日(水)、28日(木)、★2月9日(火) いずれも13時～15時	妊娠4～8カ月の方	20日＝妊娠中の保健・栄養 28日＝赤ちゃんと一緒に、歯の話 ★2月9日＝お産の準備	母子健康手帳を持参し、直接会場へ
赤ちゃん教室「2か月児」	28日(木) 9時30分～11時30分	27年11月生まれの子と親 定40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	
赤ちゃん教室「7か月児」	25日(月)、29日(金) 14時15分～16時	27年6月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定30組 申し込み順	25日、★2月1日＝赤ちゃんとの遊び、発達を考える、母親交流会	開催日の2日前までに健康支援課へ
	★2月1日(月)、★2月5日(金) 14時15分～16時	27年7月生まれの子と親 2日間とも出席できる方 定30組 申し込み順	29日、★2月5日＝離乳食の進め方、歯を守る	
赤ちゃん教室「12か月児」	21日(水) 9時30分～11時	27年1月生まれの子と親 定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	12日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 13日(水) 9時30分～10時45分	26年6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	13日(水) 13時～14時30分 14日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	24年12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	4日(月)、18日(月) 接種開始時間＝いずれも14時～(受付＝13時30分～14時30分) 直接会場へ	生後3カ月～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、バスタオルを持参し、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	

エキノコックス症検診

☎☎ 健康支援課 ☎(32)6407

と き	と ころ	対 象	検査方法
15日(金) 10時45分～11時15分	保健センター 直接会場へ	小学3年生以上で、過去5年間 検診を受診していない方	採血による血清検査

対がん協会のがん検診

☎☎ 健康支援課 ☎(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	対象者は左表で確認してください 検診ごとに同一年度内一回のみ	★2月17日(水) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝7時15分～7時45分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	50人
				12日(火)～25日(月)に健康支援課へ(申し込み順)

●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

1月の献血

☎☎ 市献血推進協議会(社会福祉協議会) ☎(32)7111、市健康支援課 ☎(32)6407

3日(日)	10:00～16:00	フードD沼ノ端食彩館	21日(木)	10:00～13:00 14:30～16:00	苫小牧栗林運輸(株) 苫小牧港湾合同庁舎
4日(月)	10:00～11:45 13:00～16:00	イオンモール苫小牧	25日(月)	10:00～11:45 13:00～16:00	イオンモール苫小牧
12日(火)	10:00～12:30 13:45～16:00	ビッグハウス明徳店	26日(火)	10:00～11:45 13:00～16:00	苫小牧市役所
14日(水)	10:00～11:30 13:00～16:00	JAとまこまい広域 苫小牧支所 日翔病院	27日(水)	10:00～11:45 13:00～16:00	苫小牧市役所
17日(日)	9:30～12:00 13:30～16:30	トライアル苫小牧店	29日(金)	14:30～16:00	グランドホテルニュー王子

※日時が変更する場合があります、ご確認ください

健康ガイド

1月の休日当番病・医院

☎☎ 内科、外科＝9時～17時 歯科＝9時～12時

診療時間

1日(金)

2日(土)

3日(日)

10日(日)

11日(月)

17日(日)

24日(日)

31日(日)

所在地

診療科目

診療時間

旭町2-9-2 ☎(32)0099

内科、小児科

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

ホームページでもご覧になれます ☎☎ 健康支援課 ☎(32)6407

夜間・休日急病センター

旭町2-9-2 ☎(32)0099

内科、小児科

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

カルチャーガイド



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

文化の魅力を体感できるイベント情報です。
申し込みは、各施設へ。

科学センター

所 旭町 3-1-12 電 (33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 1日(金)～4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
夜間開館	科学実験、プラネタリウム投影、星空観望(晴天時のみ)	1月8日(金) 17時～20時	対 小学生以上(中学生以下は保護者同伴) 直接会場へ
星空観望会	プラネタリウム星座解説と望遠鏡で月を見る	1月22日(金) 19時～20時	対 一般(中学生以下は保護者同伴) ※悪天候時はプラネタリウム室で星空解説のみ
科学ふれあい教室	衝突実験箱を作る	2月6日(出) 10時～12時	対 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 申 1月13日(火)から電話またはHPで
木工教室	ひな人形を作る	2月20日(出) 10時～12時	対 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 申 1月20日(火)から電話またはHPで

中央図書館

所 末広町 3-1-15 電 (35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 1日(金)～4日(月)、18日(月)、25日(月)、29日(月)

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	●1月10日(出)「おさるのジョージ」 ●1月17日(出)「オペラの怪人」 ●1月24日(出)「パイプ」 ●1月31日(出)「秘密の花園」 いずれも13時30分～		対 一般(17日、31日)、子ども～一般(10日、24日) 定 70人 申 直接会場へ
読み聞かせ	●1月9日(出) 11時～11時30分＝当日発表 ●1月17日(出) 15時～15時30分＝「あかいはなとしろいはな」ほか ●1月23日(出) 11時～11時30分、14時～14時30分＝当日発表		定 40人 申 直接会場へ
紙芝居おじさん	「ないたあかおに」「ねずみちょうじゃ」	1月9日(出) 14時～14時30分	所 サンガーデン 定 40人 申 直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「ホレおばさん」	1月16日(出) 14時～14時30分	定 40人 申 直接会場へ
新春子どもおたのしみとしょかん	絵本の読みきかせや手品、クイズ大会など	1月14日(休) 13時30分～14時30分	対 小学生以下と保護者 定 70組 申 直接会場へ
おたのしみ福ぶくろ	いろいろなテーマで絵本のセットを用意。何が入っているかは借りてからのお楽しみ	1月5日(火)～10日(日) なくなり次第終了	定 50セット(1人2セットまで) 申 直接会場へ
バリアフリー上映会「西の魔女が死んだ」	音声ガイドと字幕付で視覚・聴覚に障がいがある方も楽しめるバリアフリー上映会	1月30日(出) 13時30分～15時40分	定 70人 申 直接会場へ
図書館文化セミナー(郷土講座)「ナチュラリスト志願」	ゆうふつ原野自然情報センター主宰 村井雅之(むらい まさゆき)氏による講演会	2月6日(出) 13時30分～15時	定 70人 申し込み順 申 1月5日(火)から

美術博物館

所 末広町 3-9-7 電 (35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 1日(金)～4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「NITTAN ART FILE: インスピレーション」	日胆(胆振・日高地域)ゆかりの美術展。「インスピレーション」をテーマに、独自の表現を追求し続けている現代作家の作品を紹介	展示期間 1月31日(日)まで	¥ 一般300円、高大生200円、小中学生以下無料
冬休み子どもオープンアトリエ	コラージュやフロタージュ(こすり出し)など、モダンテクニックを体験しながら寒中見舞いを制作	1月5日(火)～11日(月)	申 直接会場へ
企画展関連イベントギャラリートーク	当館学芸員による展示解説	1月23日(出) 13時30分～14時15分	¥ 高校生以上の参加者は、当日有効の観覧券が必要 定 30人 申し込み順 申 直接会場へ
企画展関連イベント美術講座「現代アートにみるイメージの源泉と創造性」	企画展出品作家の作品をはじめ多彩な表現をみせる現代アートについてスライドを用いて紹介	1月24日(日) 13時30分～14時30分	定 30人 申し込み順 申 1月5日(火)～23日(出)に電話で

¥ 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物
FAX ファクス HP ホームページアドレス Eメール アドレス

お子さまと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。



お出かけガイド

子育て支援センター

電 (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	鬼のお面を作る	①1月22日(金) ②1月27日(火) ③1月29日(金) いずれも10時30分～11時30分	①5～11カ月の子どもと保護者 ②2～3歳の子どもと保護者 ③1歳の子どもと保護者	定 ①10組 申し込み順 ②15組 申し込み順 ③15組 申し込み順	1月15日(金) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム

電 (57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食作り	初期から後期の離乳食の実践と試食	1月14日(休) 14時～15時	離乳食完了前の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定 10組 申し込み順 託児あり	1月7日(休)、8日(金) 9時30分～15時30分に電話で
雪遊び	保育園の園庭で遊ぶ	1月19日(火) 10時～11時	1歳～就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 防寒着着用	1月12日(火)、13日(水) 9時30分～15時30分に電話で
フォトデコ	子どもの写真をかわいくデコレーション	1月20日(火)、26日(火) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 定 各6組 申し込み順 託児あり	1月12日(火)、13日(水) 9時30分～15時30分に電話で
ファミリーゲーム	外国のおもちゃで遊ぶ	1月21日(休) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	1月12日(火)、13日(水) 9時30分～15時30分に電話で
看護師講座	けがの応急処置	1月22日(金) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	1月14日(休)、15日(金) 9時30分～15時30分に電話で
節分製作	お面とますを作る	1月25日(月) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	1月18日(月)、19日(火) 9時30分～15時30分に電話で

錦岡保育園子育てルーム

電 (68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
保健師によるミニ講座	イヤイヤ期について	1月25日(月) 14時～15時30分	1～3歳の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 託児あり	1月13日(火) 9時30分～17時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

電 (55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
鬼のお面づくり	鬼のお面を作る	1月27日(火) 10時～11時	2～5歳の子どもと保護者	定 10組 申し込み順	1月12日(火)、14日(休)、15日(金) 9時30分～16時に電話で

施設情報

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	9:30～16:00 日曜、祝日
やまて保育園子育てルーム	山手町 2-9-4	(76)0874	
あけの保育園子育てルーム	明野新町 5-13-30	(57)3576	
錦岡保育園子育てルーム	宮前町 2-28-15	(68)6655	9:30～12:00 土・日曜、祝日
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	
住吉児童センター	住吉町 2-5-17	(36)1448	9:30～14:00 土・日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央 4-10-34	(57)6601	

施設名	住所	電話番号	利用時間・休館日
日新児童センター	日新町 3-6-15	(76)6655	
あさひ児童センター	旭町 2-3-24	(35)6393	9:30～12:00 土・日曜、祝日
錦岡児童センター	宮前町 2-29-20	(82)7371	
大成児童センター	大成町 1-11-21	(75)1841	9:00～17:00 日曜、祝日

※上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、土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません。詳しくはQRコードよりHPをごらんください。



市からのお知らせ

アイコンの見方

健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ

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 ファクス HP ホームページアドレス Eメールアドレス

市HPアドレス、市役所の住所、連絡先などは27ページをご覧ください。



9時～17時(16時受付終了、
(土・日曜日、祝日を除く)

確定申告会場の お知らせ

詳 市民税課 電 (32) 6 2 5 3
6 2 5 4

会 場	日 時
植苗ファミリーセンター	2月1日(月) 10時～15時
沼ノ端コミュニティセンター	2月2日(火) 9時30分～16時
勇払公民館	2月3日(水) 10時～15時
豊川コミュニティセンター	2月4日(木) 9時30分～16時 2月5日(金) 9時30分～16時
のぞみコミュニティセンター	2月9日(火) 9時30分～16時 2月10日(水) 9時30分～16時
市役所北庁舎 2階22会議室	2月16日(火)～3月15日(火) 9時30分～16時(土・日曜日を除く)

※駐車場が大変混雑するため、公共交通機関のご利用にご協力ください

申告に必要なもの 源泉徴収票
(年金分含む)、各保険料控除
証明書、印鑑、通帳(還付金
が発生する場合)、医療費の
領収書(医療費控除を申告す
る方)、その他障害者手帳な
ど控除に必要な書類
日 所 左表のとおり

軽自動車などの異動
手続きはお早めに
軽自動車税は、軽自動車やオ
ートバイなどを毎年4月1日
現在所有している方に課税さ
れます。月割税制度がありま
せんので、所有者の変更や廃
車、転居など異動があった場
合は、3月末までに手続きし

軽自動車などの異動 手続きはお早めに

詳 古小牧税務署 電 (32) 3 1 6
3 5 市 市民税課 電 (32) 6 2 5



なお会場が混雑している場合、
早めに終了する場合あり
所 労働福祉センター 2階ホ
ール ※エレベーターはあり
ませんので、ご不便な方は1
階のセンター事務室にお声掛
けください

1月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	1 月
優良講習	10:30～11:00	4日(月) 22日(金)
		6日(水) 26日(火)
		13日(水) 27日(水)
		15日(金) 28日(木)
		19日(火) 29日(金)
一般講習	10:30～11:30	12日(火) 21日(木)
		14日(木) 25日(日)
		5日(火) 18日(月)
		7日(水) 20日(水)
		12日(火) 25日(日)
違反講習	13:30～15:30	4日(月) 19日(火)
		5日(火) 15日(金)
		7日(水) 20日(水)
		8日(金) 26日(火)
		13日(水) 27日(水)
初回講習	13:30～15:30	14日(木) 28日(木)
		6日(水) 28日(木)
		18日(月)

所 交通安全センター ※は古小牧中野自動車学校
詳 古小牧警察署 電 (35) 0110
http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/

車種	取扱窓口
原動機付自転車 小型特殊自動車	市民税課諸税係 電 (32) 6244
軽自動車 (三輪および四輪)	軽自動車検査協会室蘭事務所 電 050(3816)1766
軽自動車二輪 (125cc超250cc以下)	全国軽自動車協会連合会室蘭地区事務取扱所 電 0143(43)4441
二輪小型自動車 (250cc超)	北海道運輸局室蘭運輸支局 電 050(5540)2004

詳 市民税課 電 (32) 6 2 4 4
1月1日現在、固定資産税の
課税対象となる償却資産(個
人または法人で工場や商店・
アパートを経営している方
が、その事業のために用いる
ことができる構築物(アスフ
ルト舗装など)、機械、工
具、器具・備品(土地・家屋
は除く)を所有している方は、
2月1日(月)までに申告して
ください。今年から新たに申
告する方や、申告用紙が届か
ない方はご連絡ください
詳 資産税課 電 (32) 6 2 7 0

償却資産(固定資産 税)の申告について

てください。また、車検切れ
でも廃車していない場合は課
税されますので、今後、使用
する見込みがない場合は速や
かに手続きしてください

医薬品副作用被害救 済制度について

平成25年3月31日までに、市
の助成により子宮頸がんワク
チン、ヒブワクチン、小児用
肺炎球菌ワクチンのいずれか
を接種した方のうち、接種後
に何らかの症状で医療機関を
受診した方が、接種との関
連性を認定されると、医療
費・医療手当が支給される場
合があります。具体的な方法
は(独)医薬品医療機器総合
機構 電 0120(149)931
または 電 (03) 3 5 0 6 1 9 4 1 1
(有料)
詳 健康支援課 電 (32) 6 4 0 7

がん患者交流サロン

■病気を知らう！大腸がん
について
日 所 1月12日(火) 13時30分～
15時 王子総合病院
■ヨガでリラックス&リレ
ッシュ
日 所 1月27日(水) 13時30分～
15時 市立病院

市・道民税の申告の 受け付け

申告書の提出が必要な方次のい
ずれかに該当する方 ●平成28
年1月1日現在、市内にお住
まいで、平成27年中に所得が
あった ●給与所得や公的年金
などの受給者で、給与または
公的年金以外の所得があった
●給与または公的年金などの
所得のみで源泉徴収票の記載
事項以外に控除がある ●平成
27年中に収入がなく、扶養さ
れており、課税証明書が必要
か、児童手当、就学援助、国
民健康保険、後期高齢者医療
保険、年金などに係る手続き
が必要 ※税務署などで所得
税の確定申告をする方、給与
所得のみで年末調整が済んで
いる方、公的年金などの所得
のみで、源泉徴収票の記載事
項以外の控除を必要としない
方の申告は不要です

暮らし

対 市内在住のがん患者または
はその家族の方 直接会場へ
詳 健康支援課 電 (32) 6 4 0 7

広告

広告



暮らし

国民年金のお知らせ

■20歳になったら国民年金
厚生年金加入者やその配偶者に扶養されている方を除き、国民年金の加入手続きが必要です。20歳になる前月（1日生まれは前々月）末までに年金事務所から、加入手続きの書類が送られます。必要事項を記入し、誕生日の前日以降14日以内に、国保課（1階1番窓口）に提出してください。届け出が遅れると病気やけがなどで障がいが残っても、障害年金を受給できなくなる場合があります

■学生納付特例申請はお済みですか

20歳以上の学生で、ご本人の所得が一定以下で納付が困難な方に、保険料の納付を猶予する特例制度があります。国保課または、のぞみ・勇払出張所へ申請してください
【持】学生証（有効期限記載のもの）の両面の写しまたは在学証明書（原本（平成27年4月1日以降に発行したもの））

年金手帳、印鑑

【詳】市国保課 (32) 6429 のぞみ出張所 (67) 0464 勇払出張所 (56) 0003 苫小牧年金事務所 (36) 6135

ぬくもり灯油事業の申請はお済みですか

平成27年度道市民税が非課税の世帯のうち、一定の要件を

満たす世帯に灯油購入費などの一部を助成します
【支給額】1世帯当たり 1万円
【支給要件】電話またはHPで確認ください ※暖房経費に係る助成ですので、集中暖房などを利用している世帯も対象となります
【受付期間】2月29日(月)まで
【申詳】総合福祉課 (32) 6354

平成28年度新入学児童・生徒に入学通知書を送ります

平成28年4月に小・中学校に入学するお子さんがいるご家庭へ、1月下旬に入学通知書を送ります。市内に住んでいても、住民登録や住所変更の届け出を済ませていないご家庭には、届かない場合があります

苫小牧市観光振興ビジョン(案)について

地元観光資源を活用した活力ある産業とにぎわいのあるまちづくりの実現に向けて策定する、苫小牧市観光振興ビジョン(案)に対する意見を募集します
【募集期間】1月1日(金)～30日(出)
【資料の閲覧・配布】商業観光課（HPからダウンロード可）、企業立地課、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所

【申詳】直接または郵送（消印有効）、Eメール、ファクスで
〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル テナン

ト棟3階 商業観光課 (32) 6448 FAX (32) 4200
Eメール shogyokanako@city.tomako.mai.hokkaido.jp

広告

広告

苫小牧市教育大綱を策定しました

【詳】総務企画課 (32) 6739

苫小牧市教育大綱

（平成27年度～平成30年度）

平成27年4月、「地方教育行政の組織及び運営に関する法律の一部を改正する法律」が施行され、地方公共団体の長が、教育に関する目標や施策の根本的な方針である大綱を定めることとされました。これを受け、同じく新たに設置することとなった総合教育会議において、市長と教育委員が協議・調整を重ね、平成27年10月28日開催の第4回苫小牧市総合教育会議で「苫小牧市教育大綱」を策定しました

基本理念

未来の社会をつくるひとづくり

「教育の目的はひとづくりであり、今日の教育が子どもたちの未来をつくり、未来の社会をつくる」という教育の重大な使命を自覚し、教育の振興と発展に向けて取り組む

教育推進の指標

未知なるものに果敢に挑戦する自立の精神にあふれ、連帯と共生の豊かな心と活力にあふれる人を育てる（自立・連帯・共生）

国際的な視野で活躍することが求められる未来を担う子どもたちが、個性や能力を生かし、実社会で「生きる力」をはぐくみ、社会を支える「自立」した人間になるとともに、生涯学習の主体者である市民一人一人が共に生き生きと支え合い、相互に連携して活力ある学びの環境を作り上げる

基本方針

一人一人のニーズに応じた確かな学力をはぐくむ教育活動の充実

- 学ぶ意欲の向上と望ましい学習習慣の定着
- 確かな学力の向上を目指した学習指導の充実
- 特別支援教育の充実と環境整備

家庭・地域で子どもを育てる環境づくりの推進

- 家庭教育に関する情報発信の充実
- 家庭の教育力の向上を目指した研修機会の拡充
- 地域における安全・安心・防犯のネットワークづくり

郷土の良さを生かした潤いのある生涯学習の推進

- 地域や市民と密着した協働体制の充実
- 生涯学習（文化芸術・スポーツ）の環境整備と充実
- 豊かな心や生きがいを育てる地域コミュニティ形成の促進

豊かな人間性と健康な体の育成

- 道徳教育の推進
- 望ましい生活習慣の確立・体力の向上
- いじめや不登校の未然防止・早期対応
- 健康の保持増進に向けた取組の推進

学校・家庭・地域社会が連携した信頼される学校づくりの推進

- 教職員の資質能力の向上
- 開かれた学校づくりの推進
- 学びの環境づくりの推進
- 幼稚園、保育園、小・中学校間の連携の推進

暮らし

定住自立圏共生ビジョンを策定しました

本市と定住自立圏形成協定を締結した東胆振4町（白老町・厚真町・安平町・むかわ町）の民間や地域の関係者な

どを構成員とする「定住自立圏共生ビジョン懇談会」における協議を経て、協定に基づき推進する具体的な取り組みなどを盛り込んだ「東胆振定住自立圏共生ビジョン」を平成27年10月30日に策定しました。詳細はHPで閲覧できます

詳政策推進課 ☎(32)6039

落水雪事故を防ぐために

落水事故や積雪による建物倒壊を防ぐために、次のことに気を付けましょう●屋根の雪、つらら、氷などは早めに取り除く●軒下の通行は控え、子どもを軒下では絶対に遊ばせない●屋根に雪止めを付けない●ガスボンベなどに落ちないようにする●屋根から雪が落ちた時は、事故がないかすぐに確認し、除雪する

詳建築指導課 ☎(32)6527

注意！詐欺の予兆電話依然やまず

市内で市役所職員を名乗る還付金詐欺の予兆と思われる不審電話が増えています。電話で口座やお金の話が出たら詐欺です。すぐに警察や家族に

北海道排水設備工事責任技術者の資格登録更新のお知らせ
北海道排水設備工事責任技術者資格の有効期限は5年間で、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きが必要です
更新対象者 平成23年度に北海

消防本部の電話番号が変更になります
消防本部の新庁舎移転に伴い、新しい電話番号（代表番号）は☎(84)5014に変わります。

広告

福祉

各課の電話番号については消防本部HPをご覧ください
14 詳消防本部総務課 ☎(84)5014
掛かった医療費の額を、半年ごとにはがきでお知らせしています。医療費通知の発行を希望する方はご連絡ください。すでに発行希望の連絡をしている方には、継続して発行しますとの連絡は不要です
■診療月とお知らせの時期
●平成27年7〜12月診療分
平成28年3月末●平成28年1〜6月診療分
平成28年9月末

おおぞら園放課後等デイサービス(すてっぴ)利用児童の募集
市内在住の特別支援学級、特別支援学校在籍の小・中学生のうち療育手帳または身体障害者手帳を持っている児童
定10人程度
申詳申し込み用紙を電話で請求し、2月29日(月)までに直接または郵送(必着)で心身障害者福祉センター ☎(34)5821

ひとり親家庭学習支援事業
学習意欲のある中学生に対して学習支援を実施します
日毎週土曜日 9時30分〜12時
所市民活動センター
対ひとり親家庭の中学生・保護者の所得など条件有り
¥月500円 開講日納入
定若干名 申し込み順
申詳こども支援課 ☎(32)6369

広告

内容・会場		とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所市役所2階 市民ギャラリー		☎4日(月) 13時〜15時 直接会場へ 詳市民自治推進課 ☎(32)6152
一日子ども相談 18歳までの子どもとその家族に関するあらゆる相談 所市役所1階 相談室		☎20日(水) 10時〜16時 ☎電話で 室蘭児童相談所 ☎0143(44)4152 詳市こども支援課 ☎(32)6369
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見制度、許認可申請などの相談 所市民活動センター		☎28日(木) 13時30分〜17時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 詳山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 社会福祉協議会 ☎(32)7111
無料法律相談 大谷和広弁護士による法律に関する相談 所市民活動センター		☎24日(日) 9時〜12時 ☎17日(日) 10時〜13時 電話で 男女平等参画推進協議会 ☎(32)3610 詳市男女平等参画課 ☎(84)4052
困りごとなんでも特設相談所 いじめ・差別、家庭内での暴力、人権問題などの相談 所札幌法務局苫小牧支局		☎21日(木) 9時30分〜12時30分 ☎電話で予約 申し込み順 詳札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151
消費生活・多重債務についての相談 所消費者センター（市民活動センター）		☎月〜金曜日=9時〜17時 第3土曜日=10時〜15時(日曜日、祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 詳消費生活=☎(33)6510 多重債務=☎(32)6119
無料市民相談 所市民相談所(市民活動センター)	法律相談 岡聖子弁護士	☎22日(金) 9時30分〜12時(1人20分) 定7人 申し込み順 ☎4日(月)から市民活動センターで内容を話して相談券を受け取ってください。来られない場合はご連絡ください
	夜間心配ごと相談 市民相談所 ☎(33)2345では、平日8時45分から17時15分まで心配ごと相談を受け付けています	☎12日(火) 18時〜20時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題

今月の納期・夜間納税相談			
納期	市・道民税		4期 2月1日(月)
	国保税		7期 1月4日(月)
			8期 2月1日(月)
夜間納税相談	市税	1月26日(火)〜29日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274
	市税 国保税	1月7日(木)、14日(木)、21日(木)、26日(火)〜29日(金) いずれも20時まで	国保課(市役所1階12番窓口) ☎(32)6426

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付をご利用ください

広告



福祉

介護福祉課からの お知らせ

■おむつ代の医療費控除証明書の交付について

確定申告でおむつ代の医療費控除の手続きをする場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する証明書を使うことができます

①すでに要介護認定を受けて、おむつ代について医療費控除を受けることが2年目以降である ②要介護認定に係る主治医意見書に、証明に必要な内容が記載されている ※②については対象とならない場合もありますので、事前にお問い合わせください

■高齢者の所得税などの「障害者控除対象者認定書」の交付について

確定申告で障害者控除の手続きをする場合、市が発行する「障害者控除対象者認定書」を使うことができます

要介護認定・要支援認定を受けている65歳以上の方で、

市税(国保税除く)を口座振替で納付された方への「口座振替受済通知書」は廃止となっています。記帳した通帳で確認ください

※障がい程度によっては入会できない場合があります
募集場所・定員 あさひ・錦岡・大成児童センター 各4人
■介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア研修会の開催
日 1月20日(水) 10時～12時
所 市民活動センター
対 65歳以上 初めて受講される方
内 介護支援いきいきポイント事業の制度説明、ボランティア活動の際の留意点
定 60人 申し込み順
持 介護保険被保険者証、印鑑
申 前日までに電話で ボランティアセンター 電話(84)6481
.....
詳 介護福祉課 電話(32)6344

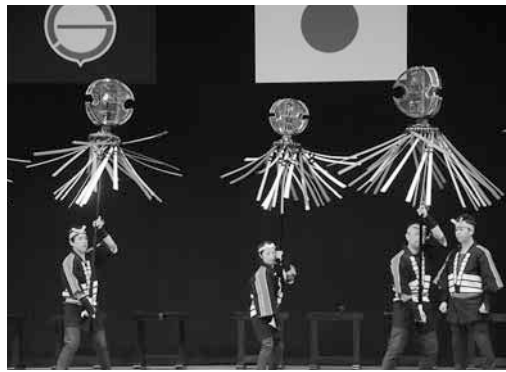
放課後児童クラブ障がい児の受け入れ

4月からの入会を希望する方は、次の通り手続きをしてください
市内小学校に在籍し、障がいなどがあり、下校後18時30分まで仕事などで保護者が家庭を留守にするため、保護が受けられない児童(原則月間15日以上で3カ月間継続)

催し・講座

消防出初式

消防団員約80人で編成した「とまこまい消防まとい隊」が消防伝統演技である「はしご乗り」「まとい振り」「木やり唄」を披露します。当日は、消防自動車の展示、写真撮影



苦小牧市民防災講座

用のちびっこ防火衣やミニ消防車などを用意しています
日 1月8日(金) 10時～11時30分 ※9時30分開場
所 市民会館
詳 消防本部総務課 電話(84)5014

日 内 ●2月3日(水) ①防災気象情報および気象災害予防について ②土砂災害に備えて ●2月4日(木) ③樽前山の火山噴火災害について ④避難所運営図上訓練「HUG」両日とも 10時30分～16時 ※各講座1つのみの受講も可

所 市民活動センター
定 70人 申し込み順
申 詳 1月22日(金)までに、危機管理室(HP)からダウンロード可)で配布の申込用紙に必要事項を記入し、直接または電話、ファクス、郵送(必着)、Eメールで 危機管理室 電話(32)6280 ファクス(33)0474
✉ kikikanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

イクメン・イクママ子育て応援講座

日 1月31日(日) 10時～12時
所 市民活動センター

若者サポートステーションからのお知らせ

■就職活動に関する無料相談
日 1月12日(火) 10時～11時30分 直接会場へ
■就活応援セミナー
履歴書・面接に欠かせない自己PRに関するセミナー
日 1月26日(火) 10時～10時40分、10時50分～11時30分
定 各4人 申し込み順
申 電話で とまこまい若者サポートステーション 電話(82)7141

所 ワークプラザとまこまい
対 15歳～39歳の方
詳 工業労政課 電話(32)6432

～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、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 電話(35)0511



広告

広告



催し・講座

「苦小牧の自然写真展」作品募集

市内で撮影した自然景観、野生鳥獣、植物、昆虫などの写真を、サービス判のカラープリント、ネガフィルムと一緒に提出。デジタルカメラの写真の場合は、四つ切りかワイド四つ切りで提出。1人2点まで

展示期間・場所 3月2日(水)～25日(金) (月曜日を除く) 9時～17時 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

申請 1月14日(水)～2月12日(金)に作品に題名(ふりがな)、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を記入し、直接または郵送(必着)で環境生活課 電(32)6331

救命講習会

① **普通救命講習会Ⅰ**
日 1月27日(水) 13時30分～16時30分
② **救命入門コース**
日 2月10日(水) 10時～11時30分



持 鉛筆、軍手 ※お持ちの方は電動ドリル、のこぎり、カンナ、金づち、差し金
申請 1月4日(月)～29日(金)に工業労政課 電(32)6436

女性のエンパワメント講座～整理収納セミナー～

モノと心の整理で本当に必要なモノを見極め、家庭や職場で生かしてみませんか

日 1月22日(金)、29日(金)、2月5日(金) 18時30分～20時30分 計3回

対 市内に居住または勤務している女性で3回とも参加できる方

定 30人 申し込み順
所 申請 1月4日(月)
から 直接または
電話、ファクス HP
で 女性センター 電(32)3544 ファクス(37)2223 ※無料

所 教育・福祉センター ※公共交通機関をご利用ください
内 心肺蘇生法とAEDの使用
方法

定 30人 申し込み順
申請 ① 1月6日(水)～20日(水)、② 1月20日(水)～2月3日(水)に

警防課配布の申込書(HPからダウンロード可)に希望日を記入し、直接またはファクス、郵送(必着)で 〒053-0052 新開町2-12-7 警防課 電(84)5024 ファクス(84)5037

出張！エコドライブ情報局～エコな運転、見て聞いて体験しよう！～

日 1月9日(土) 10時～16時30分

所 イオンモール苦小牧
内 JAFインストラクターからエコで燃費が良くなる運転方法や車にまつわるエコを学び、地球やお財布にやさしいエコドライブを始めませんか

● 講座Ⅱ 11時、14時 ● エコドライブシミュレーター体験Ⅱ 随時(運転免許所持者) ● パネル展 ※各参加者には参加記念品をお渡しします
詳 環境保全課 電(57)8806

女性のためのキャリアアカウンセリング

女性の就職・転職・再就職・キャリアなどについて、カウンセラーが支援します
日 1月26日(火) 18時30分～20時30分

対 市内に居住または勤務している女性

定 3人 申し込み順
所 申請 前日までに電話で女性センター 電(32)3544
※無料託児あり(1歳～中学生 1月19日(火)までに要予約)

地域づくり女子会「ものづくり女子会」

働きやすい職場について、講演とワークショップを通して「ものづくり女子」のネットワーク形成を目指す

日 ① 1月24日(日) 13時30分～16時 ② 2月6日(土) 13時30分～16時

所 市民活動センター
対 技術系の職場で働いている女性、または技術職を目指す女子学生
定 25人 申し込み順

消費生活セミナー 受講者募集

日 1月23日(土) 10時～11時30分

所 美術博物館
対 市民または市内に勤務する方

テ マ 苦小牧の歴史～苦小牧のくらしの移り変わり～
講 師 美術博物館学芸員 武田まさあき 正哉
定 30人 申し込み順
申請 1月20日(水)までに電話で消費者センター 電(33)6510

苦小牧市民文芸トークサロン

日 1月24日(日) 13時30分

所 文化会館 直接会場へ
テ マ 鉦路文学の変遷～流れ者の系譜
講 師 中央図書館長 菅野耕一
詳 生涯学習課 電(32)6756

赤十字救急法基礎講習

赤十字救急法について、心肺蘇生法(AED含む)など
日 2月14日(日) 13時～17時15分
対 15歳以上の方
料 千500円 開講日納入

申請 ① 1月20日(水)、② 2月3日(水)までに 電話またはファクス、Eメールで 氏名、年代、勤務先または学校、電話番号を 男女平等参画課 電(84)4052 ファクス(37)2223
✉ danjobyodo@city.tomakomai.lkkaido.jp ※無料託児あり(1歳～中学生 10人まで)
① 1月18日(月)、② 1月29日(金)までに要予約

リサイクルプラザ 苦小牧

■ 豊川コミュニティセンターで生ごみ堆肥化講習会
家庭から出る生ごみの堆肥化を4種類の方法で紹介
日 1月21日(水) 13時30分～14時30分

所 豊川コミュニティセンター
定 20人 申し込み順
■ 楽しく手作り！無添加石けん

ペットボトルを利用して、食用油から石けんを作る
日 1月8日(金) 10時～11時
所 リサイクルプラザ苦小牧
定 10人 申し込み順
持 エプロン、マスク、ペットボトル(300～500ml程度、ふた付)
.....

定 20人 申し込み順
持 フォト、動きやすい服装
所 申請 1月7日(水)～26日(火)に日本赤十字社(市民活動センター内) 電(32)7111

詳 総合福祉課 電(32)6354

三級自動車整備士を目指しませんか

自動車関連産業の担い手育成のため、自動車整備科訓練生を募集します

所 苦小牧技能研修センター
訓練期間 4月から1年間
定 15人

申 1月4日(月)～29日(金)に 苦小牧地方職業能力開発協会 電(53)7722

詳 工業労政課 電(32)6432
※料金などはお問い合わせください

市民技能体験教室「日曜大工」(マガジンラック)

日 2月14日(日) 9時30分～15時

所 スキルアップセンターとまこまい
料 2千円 開講日納入 ※申込期限を過ぎてからはキャンセル料が掛かります
定 20人 申し込み順

申請 前日までに リサイクルプラザ苦小牧 電(55)2970

勇武津資料館

■ ふるさと歴史講座「古文書・古地図から見る勇武津」
日 1月16日(土) 14時～15時30分

対 中学生以上
■ 生活体験教室「くん製づくりに挑戦」
日 1月30日(土) 10時30分～12時
所 小学生以上

定 20人 申し込み順
所 申請 勇武津資料館 電(56)2010

2月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
2-1	初めてのパソコン (Windows 7)	2/15(月)	4
2-2	インターネットの検索とメール(Windows 7)	2/24(水)	3
2-3	Access2010を使って情報管理	2/20(土)	2
2-4	Word 2 級検定対策	2/6(土)	3

所 申請 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 電(55)6622
詳 工業労政課 電(32)6432

広告

広告



7月号
ホッキクラムチャウダー
レシピ紹介
ロバート・オルソンさん
アメリカ合衆国出身



8月号
ワカモーレ
レシピ紹介
宇正サンドラさん
エルサルバドル出身



9月号
バインセオ〜ベトナム風お好み焼き〜
レシピ紹介
ニユウ・キム・チャンさん
ベトナム出身



10月号
ポテトパンケーキ
レシピ紹介
山田アンドレアさん
ドイツ出身



11月号
ヘッパッラムミット
〜きのこと豚肉のタイ風炒め〜
レシピ紹介
後藤カトリーヤさん
タイ出身



12月号
エッグベネディクト
レシピ紹介
サイモン・デーリーさん
ニュージーランド出身



世界のCooking

7月号から12月号まで連載した、Yum yum世界のCookingはいかがでしたか。苫小牧市に住む外国人が母国のレシピを紹介してくれました。調理の様子を収めた動画をまとめましたので、QRコードよりHPをご覧ください。



公園グラウンドなど利用の受け付けと抽選会のお知らせ

道路維持課 (32) 6491

■一般申し込み

対象：一般大人・少年野球、サッカーチーム、大人女子ソフトチームなど3〜9月は利用日前月に抽選を行います

抽選日：2月24日、3月23日、4月20日、5月20日、6月20日、7月20日、8月22日、平成29年2月20日、3月21日

抽選会場：市役所北3階会議室

いずれも10時から翌月分を受け付けし抽選会を行います

3〜9月以外の抽選日がない月の申請については、利用月の前月の1日より道路維持課(市役所3階)で受け付けを開始します。ただし、10月分については、9月20日以降の受け付けとなります

■スポーツ少年団など(小・中学生)の通常利用申し込み

事前に町内会と協議し日程を定め、抽選のない月は前々月末まで、抽選月は抽選日前日までに1カ月単位(最大3カ月)で申し込みをしてください ※詳細「平成28年度公園グラウンド等利用案内」参照

【注意事項】

●貸し出し回数は1回の受け付けで1人につき月3回以内で1回3時間以内 ●電話での受け付けは不可 ●川沿公園は体育館利用に伴うグラウンド利用は事前に町内会協議が必要 ●No.1〜6は日曜、祝日利用可 ●No.7〜No.21、No.30は日曜、祝日の9時以降は、近隣住民に開放を優先するので、町内会と協議し了解を得てください ●No.5、No.9、No.31はサッカー、ソフト、相撲などの専用 ●No.11、No.19、No.21〜No.30は大人の野球は不可 ●No.19は大人女子利用可 ●使用許可後でも町内会や市の行事を優先させる場合があります ●早朝は近所の方の迷惑になりますので大声を出さないでください ●通行の支障となる路上迷惑駐車はしないでください ●使用後はごみを必ず片付けてください ※詳細は(道路維持課)をご覧ください

NO	公園名	住所	NO	公園名	住所
1	明野北公園	あけぼの町4丁目	17	鈴蘭公園	字錦岡
2	一本松公園A(道々側)	一本松町5番地	18	日吉運動公園	日吉町3丁目
3	一本松公園B(線路側)	一本松町5番地	19	のぞみ公園	のぞみ町1丁目
4	柏原1号公園	字柏原	20	凌雲公園	青雲町3丁目
5	柏原2号公園(サッカー)	字柏原	21	美園公園	美園町1丁目
6	糸井公園	しらかば町5丁目	22	市民文化公園	末広町3丁目
7	清川公園(9時〜)	美原町2丁目	23	新生台公園	三光町4丁目
8	豊陵公園	柏木町2丁目	24	住吉公園	住吉町2丁目
9	たくみ公園(ソフト)	新開町4丁目	25	双葉町1号公園	双葉町1丁目
10	勇弘友達公園	字勇弘	26	澄川公園	澄川町2丁目
11	あけの公園	明野新町3丁目	27	西町公園	大成町2丁目
12	植苗ファミリー公園	字植苗	28	花園公園	花園町3丁目
13	花畔(かはん)公園	ウトナイ南6丁目	29	緑葉公園	拓勇東町2丁目
14	沼ノ端中央公園	東開町3丁目	30	川沿公園	川沿町4丁目
15	草笛公園(6時30分〜)	日新町6丁目	31	かもめ公園(相撲)	汐見町1丁目
16	すこやか公園	ときわ町3丁目			

ストップ・ザ・交通事故死！

交通事故発生状況 (1月1日〜11月30日)

発生件数 452件 (前年比5件減)
死者 8人 (前年比3人増)
傷者 535人 (前年比7人減)

種目 ● 年長の部(男子・女子) 200mタイムレース ● 年中以下の部(男子・女子) 100mタイムレース ※1人で何回もつかまらずに滑ることができ方 ● 幼稚園対抗選抜リレー 各幼稚園から選抜された4人1組1チームの対抗リレー ※同一幼稚園から2チームまで出場可(全体の出場チーム数が多い場合は、1チームに限る) 持 スケート靴(貸出可)、帽子、手袋、防寒着 申 1月20日(水)までに ● 市内幼稚園 所属幼稚園へ ● 市内保育園に通園もしくは、幼稚園、保育園に所属していない方、市外の方 直接または電話でスポーツ推進室へ 詳 スポーツ推進室 (34) 9601

学校施設(全小学校23校、植苗中、山なみ分校)のスポーツ

平成28年度学校スポーツ開放利用団体登録について

ッ開放を利用希望の団体は、登録が必要で 申 登録 ● 少年団(小・中学生の団体) 11月20日(水) 22日(金)に、利用を希望する学校に、団体名、代表者名、連絡先、希望の曜日、時間を連絡し、利用決定後に登録 ● 一般チーム 11月29日(水)で公開(1月29日)の利用枠を確認し登録 います

れも2月1日(月)〜9日(火)に生涯学習課へ 登録書配布総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPでダウンロード可) ※登録できる学校は1校とし、重複は不可 生涯学習課 (32) 6753

第50回とまこまいスケートまつり 第29回苫小牧チビッコスケート競技会 2月6日(土) 9時30分〜12時30分 ※受け付け 8時50分から 所 ハイランドスポーツセンター 1屋外リンク 対 未就学児(市外からも可)



企画展「NITTAN ART FILE:インスピレーション」

胆振・日高(日胆)地方ゆかりのアートに焦点を当てるこの企画展では、創作の過程における天来の着想やひらめきなどを意味する「インスピレーション」をキーワードに、苫小牧の都市景観や歴史、自然、事物などに着想を得て制作された4作家の新作を展示します。



ふじさわ 藤沢レオ
《不在の存在IV》
2015年 作家蔵/
photo 小牧寿里



ひしの し の 久野志乃
《さかさつらのふしぎ》
2015年 作家蔵

※作品写真は代表作で、展示は最新作になります

企画展関連ワークショップ

「インスピレーションで インスタレーション」

本展出品作家と一緒に、空間を活用した作品づくりに挑戦！

日 1月16日(土)13時30分〜15時

講師 藤沢レオ氏(彫刻家/金属工芸家)

対 小学生以上
(小学3年生以下は保護者同伴)

料 50円

定 30人 申し込み順

申 電話で1月14日(木)まで

学芸員 細矢 久人



所 函館美術館
電 (35) 2550

会期 1月31日(日)まで



はしもと あさひくん あべ ゆかこちゃん ふじみ なおきくん

とまこまい日記
Tomakomai Happy Diary

キラキラの手作りおもちゃ

子育て支援センターで、親子ふれあい遊びが行われました。ペットボトルに洗濯のりとスパンコールを入れたキラキラするおもちゃに興味津々の子どもたち。最後に完成したおもちゃを持って、音楽に合わせて親子で楽しく踊っていました。



11月27日（金）

星澤先生が伝授！食材有効活用法

ゼロこみ 053 大作戦～ステージ4～のイベントとして、テレビでもおなじみの星澤幸子先生を招き「星澤幸子VS残り物 クッキングバトル！」が行われました。生ごみの減量をテーマに軽快なトークで会場が盛り上がりました。その後のクッキングショーでは、食材を無駄なく有効活用できるお手軽レシピが披露されました。



11月28日（土）

編集後記

Yum yum世界のCookingに出演された皆さま、動画作成や食材提供でご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。おかげさまで楽しい企画ができました（吉）

星澤幸子さんの講演は大盛況！クッキング実演後の試食では、たくさんの方が試食に名乗りを上げていました。取材でなければ私も！残念（金）

納得のいく表紙写真が撮りたくて何度もリンクに足を運びました。王子がゴールを決めた18回のシャッターチャンスのうち私がカメラに収めたのは、たった1回でした（植）

親子ふれあい遊びの取材で子育て支援センターへ、音楽に合わせて身体を動かしている子どもたちの姿が最高にかわいくて癒やされました（高）

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

ご意見、ご提案などは（市民自治推進課）
☎0144(32)6152 ☎0144(34)7110
✉siminjit@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



届きましたか？社会保障と税に関するさまざまな手続きで必要になる！

マイナンバー「通知カード」

▶ [詳](#)総務部マイナンバー主幹 ☎(32)6492
※ カード交付に関すること：[詳](#)住民課 ☎0570(00)5501(ナビダイヤル)

1月から、市役所や税務署、道税事務所、ハローワーク、勤務先などで社会保障や税の手続きを行う際、「通知カード」を提示の上、申請書や届出書にマイナンバーを記載する必要があります

通知カードおよび個人番号カード交付申請書▶



社会保障分野の手続き

- | | |
|-------------|-----------|
| ●介護保険関連 | ●労災保険 |
| ●健康保険 | ●雇用保険 |
| ●後期高齢者医療 | ●母子保健関連 |
| ●障がい福祉関連 | ●生活保護 |
| ●児童手当 | ●奨学金 |
| ●保育園・認定こども園 | ●公営住宅 …など |

税分野の手続き

- | | |
|-------------|------------------|
| ●所得税などの確定申告 | ●寄附金税額控除の申告 |
| ●市・道民税の申告 | ●贈与税の申告 |
| ●各種障害者控除の申告 | ●相続税の申告 |
| ●自動車税の障害者減免 | ●証券取引全般 |
| ●扶養控除の申告 | ●財形貯蓄（年金・住宅） …など |
| ●源泉徴収票などの作成 | |
| ●固定資産税の申告 | |

手続きの詳細は、申請・申告先の機関へお問い合わせください

マイナンバーを記載する場面では本人確認を行います ※成り済まし防止のため、ご協力をお願いします

●通知カードの場合
（通知カード＋身分証明書）



●個人番号カードを取得された場合
（1枚でOK）



お勤めの方は、勤務先にもマイナンバーを提示します

- 扶養控除等（異動）申告書など、勤務先に提出する税務関係書類にマイナンバーを記載する必要があります
- 事業所は、従業員から集めたマイナンバーを健康保険や雇用保険などの書類に記載します。集めたマイナンバーは、適切に管理することが義務付けられています



マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意！不審な電話やメールは無視し、不安に感じたら消費者センターなどにご相談を！

マイナンバーに関するお問い合わせは

▶ 国のマイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178

時間 平日 9時30分～22時
土・日曜日、祝日 9時30分～17時30分
（12月29日～1月3日は除く）

1月9日から土曜日も個人番号カードの特設窓口を開設します

内 個人番号カード申請・受け取りなど
期間 5月31日まで（毎月第3土曜日を除く）
時間 8時45分～17時15分
所 市役所本庁舎2階談話室
※土曜日は中央玄関をご利用ください