



2016

6  
月号

特集

- 家庭ごみ戸別収集の試行が始まります
- 健診・検診を受けて生活習慣改革!!



今月の  
「クローズアップ」は、  
まちキュン・  
ご当地婚姻届&出生届

ですよ!



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6月1日発行

第1759号

○

編集・発行/苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課

TEL 0144(32)6108(直通)  
FAX 0144(32)1117

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。  
[www.hokkaido-ebooks.jp](http://www.hokkaido-ebooks.jp)

北海道内のすべてがそろう「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**



広告

広告

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に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枚)43,200円 ●13cm×18.5cm (1枚)108,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 TEL 0144(36)7751

印刷/株式会社須田製版

とまこまい

詳 住民課  
TEL (32)6299

広報  
とまこまい  
もくじ  
2016  
6

北海道・初!

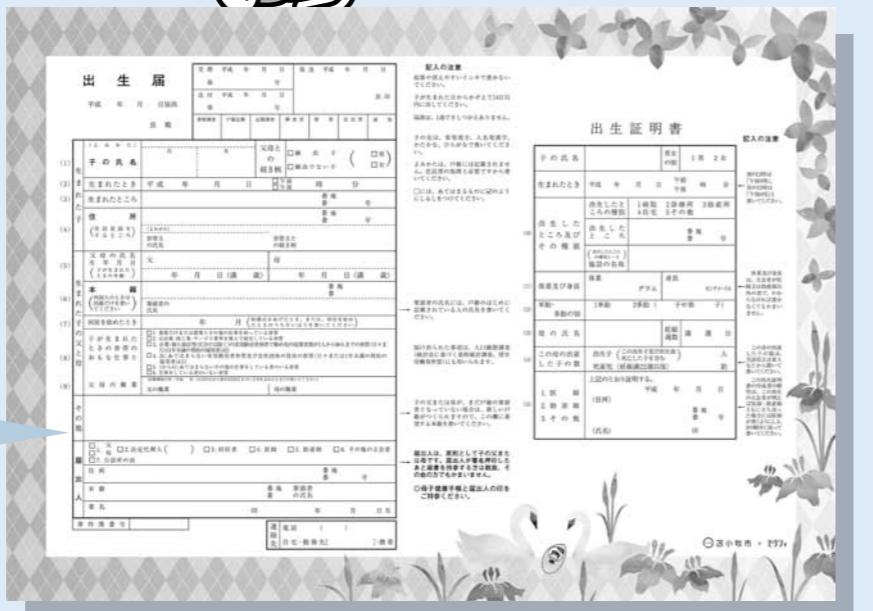
苦小牧市メザクリの  
コラボデザインの  
当地婚姻届・出生届  
まちキュン



6月1日(水)  
12時より、苦  
小牧市オリジナル  
婚姻届・出生届の配信  
を開始いたします  
ます  
ハクチヨウ  
やハスカップ、  
ハナショウブなどの苦小牧市のシンボルをモチ  
ーフとしたかわいらしいデザインです  
また、婚姻届には「ふたりの記念用」、出生  
届には「命名紙」が付いてきますので、ぜひ  
利用ください。ダウンロードは無料です  
詳しくは住民課HPをご覧ください

苦小牧市に届け出ると  
特典があります

オリジナル婚姻届・出生届は全国の自治体に  
届け出できますが、苦小牧市に届け出された場合、  
提出特典として「とまチヨップ記念スタンプ」  
および「記念撮影パネル」をご用意しています



## 使用の際の注意点

### 【婚姻届・出生届】

オリジナル婚姻届・出生届は市役所ではご用意していません。ご自身でダウンロードおよび印刷を行ってください

オリジナル婚姻届・出生届は必ずA3サイズで印刷してください。それ以外のサイズで印刷された場合は受理できません

### 【出生届】

出生届には医師・助産師などの出生証明書(出生届の右側)が必要です。苦小牧市内の病院で出産する場合は、何も記入しない状態で、入院時に出産する病院に提出してください

苦小牧市外の病院で出産する場合は、オリジナル出生届の使用の可否について、事前に病院に確認してください

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。

Fontworks  
UDFont 古紙パリップ配合100%再生紙を使用

### アイコンの見方

詳 詳細 電話番号  
HP ホームページアドレス

緑ヶ丘野球場が「とましんスタジアム」の愛称でリニコールし、それを記念してオープニングセレモニーが行われました。式典後は、北海道日本ハムファイターズアカデミーによる野球教室も開催され、多くの野球少年・少女が参加しました。憧れのコーチからバッティングフォームなどを、一人一人丁寧に指導してもらいましたが、本の大切さをしつかりと学んだ子どもたちでした。



4月29日(金)

「とましんスタジアム  
オープニングセレモニー」  
表紙から

- |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 27<br>ページ   | 26<br>ページ   | 25<br>ページ   | 14<br>ページ   | 12<br>ページ   | 10<br>ページ   | 8<br>ページ    | 6<br>ページ    | 4<br>ページ    | 2<br>ページ    |
| とまこまい<br>ほか |
| 市政トピックス     | みんなのひろば     | 市からのお知らせ    | お出かけガイド     | カルチャーガイド    | 健康ガイド       | 市政トピックス     | みんなのひろば     | 市からのお知らせ    | 健康ガイド       |
| 27<br>ページ   | 26<br>ページ   | 25<br>ページ   | 14<br>ページ   | 12<br>ページ   | 10<br>ページ   | 8<br>ページ    | 6<br>ページ    | 4<br>ページ    | 2<br>ページ    |
| とまこまい<br>ほか |

特集Ⅱ  
健診・検診を受けて生活習慣  
改革!!  
特集Ⅰ  
家庭ごみ戸別収集の試行が  
始まります  
クローズアップ  
まちキュン・ご当地婚姻届  
&出生届  
もくじ  
6

## 7月1日(金)より収集曜日が変わります

収集体制の効率化を図るため、市内全地区において、収集曜日が下記の通り変わります。2~3月に全戸配布した「ごみ収集カレンダー」をご覧になり、お間違いないよう排出してください。

なお、この度の変更に伴い、各町への収集時間帯が今までと変わる可能性がありますので、収集当日の8時45分までに排出してください。(前日の夜や収集し

た後にごみを出さないでください)

また、「収集日が違う」「分別されていない」「指定ごみ袋以外での排出」などの排出ルールが守られていないごみは、不適正排出シールを貼り、ごみステーションに置いていきます。ご自身で出されたものは持ち帰り、正しく分別し直してください。

排出ルールを守りましょう!

### ■収集日一覧

町名	燃やせるごみ	燃やせないごみ	缶・びん・ペットボトル	紙類	プラスチック
一本松・入船・音羽・東開・日の出・双葉・船見・柳町	月・木曜日	第1火曜日	第2・4火曜日	第2・4・5水曜日	金曜日
新中野・末広・元中野町	月・木曜日	第3火曜日	第1・3水曜日	第2・4・5水曜日	金曜日
有珠の沢・啓北・豊川1・花園・松風・見山町	月・木曜日	第1水曜日	第2・4水曜日	第1・3・5金曜日	火曜日
桜坂・豊川2~4・日新町	月・木曜日	第1水曜日	第2・4金曜日	第1・3・5金曜日	火曜日
柏木・川沿・はまなす・宮の森町	月・木曜日	第3水曜日	第2・4金曜日	第1・3・5金曜日	火曜日
澄川・青雲・ときわ・のぞみ・美原町	月・木曜日	第3水曜日	第2・4金曜日	第2・4・5水曜日	火曜日
宮前・明徳・もえぎ町	月・木曜日	第4火曜日	第1・3火曜日	第2・4・5水曜日	金曜日
うぐいす、錦西、樽前地区、錦岡	月・木曜日	第2火曜日	第1・3水曜日	第2・4・5水曜日	金曜日
ウトナイ北、ウトナイ南、沼ノ端中央、北栄町、植苗、美沢、勇払	火・金曜日	第1木曜日	第1・3水曜日	第2・4・5木曜日	月曜日
あけぼの・新明・拓勇西・拓勇東町	火・金曜日	第3木曜日	第2・4水曜日	第2・4・5木曜日	月曜日
明野新町	火・金曜日	第4水曜日	第1・3水曜日	第2・4・5月曜日	木曜日
明野元・三光・新開町	火・金曜日	第2水曜日	第1・3月曜日	第2・4・5月曜日	木曜日
木場・春日・清水・住吉町	火・金曜日	第2木曜日	第1・3月曜日	第1・3・5木曜日	水曜日
泉・美園町・高丘東	火・金曜日	第4木曜日	第2・4月曜日	第1・3・5木曜日	水曜日
旭・王子・大・表・錦・緑・若草町	火・金曜日	第4月曜日	第2・4水曜日	第1・3・5水曜日	木曜日
栄・寿・汐見・高砂・港町	火・金曜日	第4月曜日	第2・4木曜日	第1・3・5木曜日	水曜日
青葉・有明・小糸井・幸・白金・大成・浜・北光・本・本幸・元・矢代・山手・弥生町、糸井(鉄南)	火・金曜日	第2月曜日	第2・4木曜日	第1・3・5木曜日	水曜日
永福・光洋・新富・日吉町	火・金曜日	第3月曜日	第2・4水曜日	第2・4・5月曜日	木曜日
桜木・しらかば町	火・金曜日	第1月曜日	第1・3水曜日	第2・4・5月曜日	木曜日

収集曜日変更については、ごみの分別などを紹介する説明会「エコライフ研究所」(右記会場)の中でもご説明します。

ごみの排出などについてのご相談は清掃事業課までお問い合わせください  
詳 清掃事業課 田(55)4077

### ■説明会日程

日時	会場
5月31日(火) 11時30分	豊川コミュニティセンター
6月8日(火) 11時30分	沼ノ端コミュニティセンター
6月9日(火) 9時30分	のぞみコミュニティセンター
6月10日(火) 13時30分	住吉コミュニティセンター
6月11日(火) 13時30分	市民活動センター
6月13日(木) 18時00分	沼ノ端スポーツセンター
6月14日(火) 18時00分	川沿公園体育館



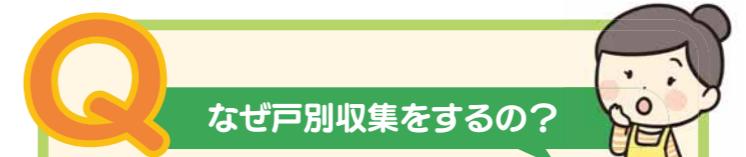
## 家庭ごみ戸別収集の試行が始まります

特集I

詳 清掃事業課 田(55)4077

市では、家庭ごみの排出マナーの向上などを目的として、7月より一部の区域で戸別収集を行います。皆さんで協力しながら「クリーンなまち・とまこまい」にしていきましょう

■ 対象地区  
勇払 うぐいす団地、大町、木場町、啓北町、幸町、新開町1丁目、  
新富町、青雲町、錦町、船見町、本町、本幸町、宮の森町、  
フレットなどでお知らせいたします。



### A. ごみ出しの負担が軽くなります

ごみステーションまで行かなくても済むため、ごみ出しが容易になります。

### A. 美しい街並みを保つことができます

ごみステーションがなくなることにより、ステーションへの不適正排出がなくなり、美しい街並みを保つことができます。

### A. ごみの減量を目指します

自宅の敷地内に出すことで、ごみの出し方や減量への意識が高まります。



現在、家庭ごみは約8千500戸のごみステーションを収集車で回収しています。その中で、高齢者、障がい者などの配慮やごみの分別や排出マナーを守らないなどの不適正な排出が見受けられることから、7月より一部の区域で戸別収集を試験的に実施し、効果などを検証していきます。

## 苫小牧市のごみ収集

# 健診・検診を受けて生活習慣改革!!

詳 国保課  
☎(32)6425



日本人の死因の約6割を占める生活習慣病。中でも、死因第1位のがんは、日本人の半数がかかり、そのうち3人に1人が亡くなっています。しかし、がんなどの生活習慣病は、生活習慣の改善により、多くは発症や重症化を予防することができます。そのためには、「特定健診」や「がん検診」を定期的に受けて、普段の生活習慣を見直すきっかけをつくることが大切です。



## 恐ろしい生活習慣病

偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙などが原因で発症する「がん」「糖尿病」「心疾患（心筋梗塞など）」「脳血管疾患（脳梗塞など）」は、生活習慣病といわれ、日本人の死因の約6割を占めます。特に、がんは30年以上も死因第1位となつており、国民病ともいわれるほどです。また、がんに次いで多い心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が原因であり、糖尿病や高血圧などの病気が複数重なると、命に関わる危険性が高まります。



## 健診を受けずには放置すると危ない

自覚症状がないからといって健診を受けずにはいるといつてはいけません。たまたま病気のサインを見逃すことになります。例えば、久しぶりに受けた健診で、血糖値が異常に高いことが分かり、自覚症状

日本人の死因第1位はがんですが、その死亡者数は年々増加傾向にあります。がんは死と隣り合わせというイメージが強いですが、最近では、医学の発達により早期に発見し、適切な治療を行うことで、死亡率を減少させることができます。がんは自覚症状が出たころには進行しているケースが多いため、早期発見、早期治療が極めて重要となります。がんから身を守るために検診を受けましょう。



## 「がん検診」の代表格

はなかつたのに糖尿病と診断されることもあります。病気の発見が遅れると、治療が困難になります。また、費用面での負担も大きくなってしまいます。



## 健診で健康状態を把握しよう

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多い、知らぬ間に病気が進行してしまった危険性があります。しかし、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を改善することで、発症や重症化を防ぐことができます。健診は、生活習慣病のリスクが高まっているか、健康状態を診断するものなので、発病してからではなく、健康と感じているうちに受診してこそ意味があります。「時間がない」「自覚症状がないから大丈夫」などと考えず、自分のため、家族のため、定期的に受診しましょう。

1 「運動」  
2 「食事」  
3 「健診＆検診」

1 「運動」  
2 「食事」  
3 「健診＆検診」

1 「運動」  
2 「食事」  
3 「健診＆検診」

生活習慣病を予防するために生活習慣病を予防するために自身の健康状態を知ることが大切です。定期的に健診・検診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

## 国保の特定健診について

対象者へ5月中旬にオレンジ色の封筒で受診券・受診案内を送付しています。医療機関によっては、特定健診と一緒にがん検診を受診する事が可能ですが、実施医療機関や検査項目などの詳細は同封のお知らせをご覧ください。（がん検診については、年齢や所得によって負担額が異なります）

対 平成28年4月1日時点で苦小牧市国民健康保険に加入している40～74歳の方 ￥無料

詳 特定健診について：国保課 ☎(32)6425／がん検診について：健康支援課 ☎(32)6407



誕生日や結婚記念日など、年に一度の記念日の前後を健診日と決めれば、健診時期が覚えやすくなります。健診を1年の行事にする「記念日健診」がオススメです！



# 健 康 ガイド



## 6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

5日 (日)	内科 につし内科クリニック (71)1500 外科 ハート整形ペインクリニック (38)7000 歯科 田村歯科医院 (72)2308
-----------	---

12日 (日)	内科 沖医院 (32)8870 外科 同樹会苦小牧病院 (36)1221 歯科 PDSアップル小児矯正歯科 (35)5524
------------	--

19日 (日)	内科 たかぎ内科・循環器内科 (53)7700 外科 苦小牧日翔病院 (72)7000 歯科 明野歯科クリニック (57)2654
------------	---

26日 (日)	内科 うとういキッズクリニック (53)8080 外科 光洋いきいきクリニック (71)2700 歯科 つみみ歯科医院 (36)2861
------------	--

ホームページでもご覧になります  
市健康支援課 (32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地	旭町2-9-2 (32)0099
診療科目	内科、小児科
診察時間	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

- 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

対がん協会のがん検診					
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
胃・肺・大腸・ 子宮・乳	対象者は下表で確認して ください 検診ごとに同 一年度内一回のみ	★7月16日(土) 受付場所・時間 市役所1階口=7時 ~7時25分 沼ノ端コミセン=7時30分~7時50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	13日(月)~24日(金)に健康 支援課へ(申し込み順)

保健センター				
健康教室・健康相談				
名称	とき	定員	内容	持ち物
生活習慣病予防教室 (血糖編) ※全3回コース	①14日(火)、②21日(火)、③28日(火) 9時30分~11時(受付は9時15分~)	15人	①血糖値の話 ②栄養の話 ③運動実践(74歳以下で、運動制限のない方)	①健診結果(6ヶ月以内のもの) ③運動靴、タオル、飲み物
65歳以上の筋トレ教室 ※全3回コース	10日(金)、17日(金)、24日(金) (受付、体調確認は9時~)	15人	筋トレなど運動実践 (65歳~74歳で、運動制限のない方)	運動靴、タオル 飲み物
栄養教室	16日(火) 13時30分~14時30分 (受付は13時15分~)	30人	みそ汁塩分測定会 ・自家のみそ汁の塩分測定・減塩のコツ (18歳以上の市民)	塩分を測りたい物を 持参(みそ汁など)
健康・栄養相談	13日(月) 8時30分~10時30分	なし	保健師・栄養士による相談、血压、体重測定など (18歳以上の市民)	なし
75歳以上のトレーニングルーム	20日(月)、27日(月) 9時30分~11時30分	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動 (75歳以上の市民で、運動制限のない方)	運動靴、タオル 飲み物

健康診断					
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~9時30分	22,355円(本市国保 加入者20,735円)	希望者	事前予約必要 詳しくは保健センターへ	
特定健診・ 後期高齢者健診	13日(月)、21日(火)=8時~10時 ★7 月5日(火)=8時~10時、18時~19時 ★7月10日(日)=9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					
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳・大腸	26日(日) 8時~10時30分、12時~14時30分 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	7日(火)~22日(木) 8時30分~17時 ※平日のみ	
乳	13日(月) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分		各15人		
	13日(月)、21日(火)=8時~10時 ★7月5日(火)=8時~10時、 18時~19時 ★7月10日(日)=9時~10時		各20人 ※胃・肺のみ	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	14日(火) 8時~10時	スプリングタウン総合福祉会館	各30人		
	20日(月) 8時~10時	住吉コミュニティセンター	※胃・肺のみ	※大腸がんは定員なし	

検診名	胃がん	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
28年4月1日から29年3月31までに下記の年齢になる方(乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)								
対象	40歳以上	40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上 25歳未満	20歳以上 25歳未満	20歳以上 25歳未満	20歳以上 25歳未満
内容	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	1,500円 無料の方	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
	●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	●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、勇払・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	●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、勇払・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)

※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28年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。 ※乳がん検診については国の指針により、平成28年度から視触診を実施しないことになりました。 \*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苦小牧市が実施する検診を受診されたことがない方 \*2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苦小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

保健所の相談、検査				
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	16日(火)	専門職員の面接相談		
肝炎ウイルス検査	7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	7日(火)、21日(火)	13時~30分程度 18歳以上54歳以下		
HTLV-1抗体検査	7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)	7日(火)、8日(水)、21日(火)	検査(採血)後、約90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				
名 称	と き	対 象	内 容	その他の
赤ちゃん教室「2か月児」	23日(木) 9時30分~11時30分	28年4月生まれの 子と親 定40組	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」	10日(金) 17日(金) ★7月4日(月) ★7月8日(金)	6月=27年11月生 まれの子と親 7月=27年12月生 まれの子と親 定30組	10日、★7月4日	

# カルチャーガイド



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 TEL(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
「宇宙の日」記念作文・絵画コンテスト	「宇宙とわたし」をテーマにした作文、絵画を募集	募集期間 7月31日(日)まで	対小・中学生 申込用紙、作文または絵画を科学センターへ直接 ※募集要項は科学センターで配布
星空観望会	プラネタリウム星座解説と望遠鏡で月と惑星を見る	6月9日(火)、10日(水) 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	ペットボトルで温度計を作る	7月2日(土) 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 申込6月8日(火)から電話またはHPで
木工教室	ミニいすを作る	7月16日(土) 10時～12時	対小・中学生(保護者同伴可) 定10組(家族、兄弟で1組)申し込み順 申込6月15日(火)から電話またはHPで

## 中央図書館

所末広町3-1-15 TEL(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日毎週月曜日、24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	●6月5日(日)「アヒルと鴨のコインロッカー」 ●6月12日(日)「ミッフィーとどうぶつえん」 ●6月19日(日)「パックトゥザフューチャー3」 ●6月26日(日)「有頂天家族3」 いずれも13時30分～	対一般(5日)、子ども(12日、26日)、子ども～一般(19日) 定70人 申込直接会場へ	
読み聞かせ	●6月5日(日) 15時～15時30分 「おもしろとうさん」ほか ●6月11日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●6月19日(日) 15時～15時30分 「ぞうのボタン」ほか ●6月25日(土) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表	定40人 申込直接会場へ	
赤ちゃんと楽しむはじめての絵本ひろば	絵本や紙芝居の読み聞かせや絵本紹介、読書相談など	6月17日(金) 10時30分～11時30分	対0～1歳児と保護者 定15組 抽選 持図書館利用カード、バスタオル 申込6月1日(火)～8日(火)
ストーリーテリングおはなしの時間	「ミアッカどん」	6月18日(土) 14時～14時30分	定40人 申込直接会場へ
図書館利用講座「仕事につかえる図書館編」	仕事にも活用できる図書館を知る利用講座	6月26日(日) 10時～12時	対18歳以上 定15人 申し込み順 申込6月1日(火)～19日(日)
ボランティア養成講座	ボランティア活動についての説明と募集	6月30日(木) 13時30分～15時30分	対18歳以上 定15人 申し込み順 申込6月1日(火)～15日(木)

## 美術博物館

所末広町3-9-7 TEL(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
企画展「生誕100年記念砂田友治展」	苫小牧出身の画家・砂田友治(すなだともじ)の絵画世界を回顧する展覧会	展示期間 6月26日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
中庭展示Vol.7「UFO after/未確認墜落物体その後」	当館の中庭空間を活用した美術家・岡本光博(おかもとみつひろ)による作品展示	展示期間 9月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
企画展ギャラリートーク	当館学芸員と一緒に企画展を巡るガイドツアー	6月12日(日) 14時～14時30分	¥観覧料が必要 申込直接会場へ
特別展記念講演会「空と美の芸術について」	特別展「Art and Air～空と飛行機をめぐる、芸術と科学の物語」の開幕にあわせて実施する青森県立美術館学芸員による講演会	7月9日(土) 14時～15時30分	定80人 申し込み順 申込6月14日(火)から電話またはHPで

アイコンの見方  
日 とき 所 ところ 対 対象 内 内容  
申込み 詳 詳細 電話番号  
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。

## 子育て支援センター

TEL(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	かざぐるまを作る	6月15日(火) 10時30分～11時30分	2、3歳の子どもと保護者	定15組 申し込み順	6月8日(火) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	かざぐるまを作る	6月17日(木) 10時30分～11時30分	1歳の子どもと保護者	定15組 申し込み順	6月8日(火) 9時30分から電話で
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作り	6月23日(木) 13時30分～15時30分	5～10ヶ月の子どもと保護者	定15組 申し込み順 持エプロン、スカーフ、箸	6月10日(金) 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	6月28日(火) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①1歳6ヶ月～3歳 ②3ヶ月～1歳5ヶ月の子どもと保護者	¥400円 当日納入 定各10組 申し込み順	6月10日(金) 9時30分から電話で

## あけの保育園子育てルーム

TEL(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
歯磨き指導	楽しく正しい歯の磨き方を学ぶ	6月10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 持歯ブラシ、仕上げ歯ブラシ	6月6日(月)、7日(火) 9時30分～15時30分に電話で
アルバムカフェ	子どもの写真をかわいくデコレーション	6月15日(火)、23日(木) 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	6月8日(火)、9日(水) 9時30分～15時30分に電話で
あけの公園へ行こう！	公園まで歩いて行き、遊んで楽しむ	6月21日(火) 10時～11時30分	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順 詳細は申込時に伝えます	6月13日(月)、14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

TEL(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
赤ちゃん講座「ベビーマッサージ」	オイルを使ったベビーマッサージの体験、子育てトーク	6月29日(火) 14時～15時	3～10ヶ月の子どもと保護者 ※妊婦も見学可	定8組 申し込み順 持バスタオル2枚、ハンドタオル1枚、オムツ	6月9日(火) 9時30分～16時に電話で

## 沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

TEL(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ベビーマッサージ	オイルを使わずいつでも簡単にできるベビーマッサージ	6月15日(火) 10時～11時	妊婦、2～6ヶ月の子どもと保護者	定10組 申し込み順	6月6日(月)～8日(火) 9時30分～16時に電話で
離乳食づくり	簡単にできる離乳食作り	6月22日(火) 14時～15時	5～12ヶ月の子どもと保護者	¥150円 当日納入 定10組 申し込み順	6月9日(火)、10日(水)、13日(火) 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	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	日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	
やまと保育園子育てルーム	山手町2-9-4	(76)0874		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
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576		錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	
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		大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9:00～17:00 日曜、祝日
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	

※上記の児童センターの利用時間は幼児専用のものです。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コードよりをご覧ください。











## 介護保険サービスの利用支援

詳介護福祉課 (32)6342

※下記の制度はいずれも申請が必要になります

### ■民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などが一定条件に当てはまる方が、社会福祉法人以外の指定事業所の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
訪問介護（予防を含む）	左記のサービスに係る利用者負担額ならびに食費、滞在費に係る利用者負担額	25%
通所介護（予防、地域密着型を含む）	・利用者負担段階が第1段階の方は50%	
短期入所生活介護（予防を含む）	・生活保護受給者は個室の滞在費のみ全額	

※介護予防・日常生活支援総合事業へ移行したサービスについても軽減対象となります

### ■社会福祉法人等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

市町村民税非課税世帯で世帯収入や預貯金などが一定条件に当てはまる方が、社会福祉法人の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
①訪問介護（予防を含む）	左記のサービスに係る利用者負担額ならびに食費、滞在費に係る利用者負担額	25%
②通所介護（予防、地域密着型を含む）	・利用者負担段階が第1段階の方は50%	
③短期入所生活介護（予防を含む）	・生活保護受給者は個室の滞在費のみ全額	
④認知症対応型通所介護（予防を含む）		
⑤小規模多機能型居宅介護（予防を含む）		
⑥地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護		
⑦介護老人福祉施設		

※利用者負担第2段階の方の⑤・⑥・⑦の利用者負担額については、軽減対象外となります

※介護予防・日常生活支援総合事業へ移行したサービスについても軽減対象となります

### ■高額介護（予防）サービス費

世帯内での利用者負担額（月額）が下表の上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます  
なお、利用料を支払ってから2年が経過すると払い戻しを受ける権利がなくなります

<高額サービス費上限額>

区分	利用者負担上限額
生活保護の受給者、中国残留邦人等支援給付の受給者	個人15,000円
世帯全員が市町村民税非課税の方	世帯24,600円
課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方、老齢福祉年金の受給者	個人15,000円
現役並み所得者の世帯の方	世帯44,400円
上記以外の方	世帯37,200円

### ■特定入所者介護（予防）サービス費

介護保険施設への入所や、ショートステイ利用時の食費・居住費（滞在費）について、下表のように所得状況に応じて軽減されます。一定以上の資産がある場合などは対象になりません。なお、現在、利用者負担段階が第2段階である方のうち、非課税年金（遺族年金と障害年金）を一定額受給されている場合には、利用者負担段階が第3段階になる場合があります。（平成28年8月から）

<利用者負担段階と負担限度額【日額】>

利用者負担段階	居住費（滞在費）の限度額			
	ユニット型 個室	ユニット型 準個室 從来型個室	多床室	食費の 限度額
第1段階 ・老齢福祉年金受給者で世帯全員が市町村民税非課税の方 ・生活保護の受給者、中国残留邦人等支援給付の受給者	820円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階 ・世帯全員が市町村民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	820円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階 ・世帯全員が市町村民税非課税で、第2段階に該当しない方	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

※（ ）内は特別養護老人ホームに入所またはショートステイを利用した場合の従来型個室の額

についての研修（託児あり）  
日 7月13日(水)、14日(木) 10時  
定 20人 申し込み順  
所 教育・福祉センター  
対 保育士資格を有している方

● 6月中旬発送の介  
要書類

● 平成27年の世帯  
護保険料決定通知か納入通知

書兼納付書●平成27年の世帯  
の収入が分かる年金振込通知







4月末の  
人口と世帯  
総数 173,273人 (対前月比: 35人減)  
男性 84,485人  
女性 88,788人  
世帯数 87,173世帯



## とまこまい日記 Tomakomai Happy Diary



すずき さやのちゃん なかざわ しゅんたくん いがらし たくみくん

## 生誕100年記念砂田友治展

苦小牧出身の洋画家、砂田友治の生誕100年記念の企画展が4月29日から美術博物館で始まりました。北洋漁業の漁師たちを題材にした「北海の男たち」シリーズや、原野や家族をテーマに描いた油彩作品36点が展示され、来館者は大地と人が織りなす砂田友治の作品を熱心に見ていました。企画展は、6月26日(日)まで開催しています。



5月6日(金)

## みんなの笑顔も桜も満開

春らしい暖かな日差しの下、今年も緑ヶ丘公園まつりが開催されました。よさこいソーランの演舞やライブショーなどの催し、ホッキカレーなどのグルメ、満開の桜を楽しむなど、4,500人の市民の笑顔あふれる一日でした。



5月8日(日)

## 編集後記

ゴールデンウイーク中の取材は暖かかったり、雨にぬれたり、風に飛ばされそうになったりと天候に遊ばれています。(吉)

少年野球教室ではこどもたちが真剣なまなざしでプロの技を盗んでいました。将来こどもがきたら、野球選手かホッケー選手になってもらいたいです。(植)

取材で十数年ぶりに訪れた緑ヶ丘公園。昔と変わらず自然を感じられ、大人になった今でも楽しそうな場所でした。ちなみに、滑り台に乗りたい気持ちも昔と変わりません。(志)

取材で美術博物館へ行ってきました。砂田友治の企画展や岡本光博の作品展示とユーモアあふれる作品で、とても見応えがありました。(高)

## 市役所・出張所などの連絡先

市役所 〒053-8722 苦小牧市旭町4丁目5番6号  
TEL 0144(32)6111 (代表)  
勇払出張所 〒059-1372 苦小牧市字勇払33番地  
TEL 0144(56)0003  
のぞみ出張所 〒059-1272 苦小牧市のぞみ町1丁目2番5号  
TEL 0144(67)0464

ご意見、ご提案などは (市民自治推進課)

TEL 0144(32)6152 FAX 0144(34)7110  
E-mail siminjiti@city.tomakomai.hokkaido.jp

苦小牧市役所ホームページ

HP <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/>

携帯電話対応の情報提供サイト

HP [http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index\\_m.html](http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html)

ホームページ  
QRコード



アイコンの見方 とき 所 ところ 申込み 詳細 電話番号 ホームページアドレス

## 市政トピックス

▶ 詳 青少年課 (32)6759

## 児童センターに遊びに来ませんか

### ■児童センターとは?

遊びを通して、豊かな心と体を育てる目的とした施設です。中学生(大成児童センターは高校生)まで利用できます

### ■どんなことをしているの?

施設にあるものを使って、一輪車やボール遊び、ゲームなどで自由に遊ぶことができます。また、お祭りやお楽しみ会などの行事もありますので、皆さんも遊びに来てみませんか?

幼児向けの「センターまつり」や「お楽しみ会」も実施しています。詳しくは毎月各センターで発行している「センターだより」をご覧ください

※青少年課HPでも確認できます  
QRコードはこちる▶

各センターの主な行事を紹介します	
<b>沼ノ端児童センター</b> 所 沼ノ端中央4-10-34 TEL(57)6601	<b>9月</b> センターまつり、遠足 <b>5、8、11、2月</b> かたき大会 <b>7月</b> サマーナイト <b>8月</b> フラダンス教室
<b>住吉児童センター</b> 所 住吉町2-5-17 TEL(36)1448	<b>12月</b> お楽しみ会 <b>9月</b> センターまつり
<b>あさひ児童センター</b> 所 旭町2-3-24 TEL(35)6393	<b>4月</b> 新1年生歓迎会 <b>6、8月</b> 苦小牧うおーく(遠足など) <b>7月</b> あさひアドベンチャー
<b>大成児童センター</b> 所 大成町1-11-21 TEL(75)1841	<b>9月</b> センターまつり <b>12月</b> 児童お楽しみ会 <b>1月</b> 新年会 <b>3月</b> 進級・進学お祝い会
<b>日新児童センター</b> 所 日新町3-6-15 TEL(76)6655	<b>4月</b> 新1年生歓迎会 <b>6月</b> ぼくらの町の探検隊 <b>7月</b> にっしん島の大冒険
<b>錦岡児童センター</b> 所 宮前町2-29-20 TEL(82)7371	<b>9月</b> にしキッズアドベンチャー <b>6、10、11、2月</b> にしキッズウォーク <b>7月</b> センターまつり

※その他 映画会、料理教室、バルーンアート、ストーリーテリングなど 毎月楽しい行事を予定しています

## 夢をカタチに! 創業しよう!

▶ 詳 商業振興課 (32)6445

### 苦小牧市はあなたの創業を応援します

創業サポート事業は、市内で新たに事業を始める方が対象の事業です。市および商工会議所で開催される「新規創業セミナー」の受講を完了した方に對して、創業などに要する経費の最大30万円を補助します。市はあなたの創業をサポートします

このまちで  
夢を実現!

「人と人がつながる」美容室を開業 / 髪処 くろこ屋 新田亮介さん



長年の夢であった美容室を、昨年4月にオープンしました。開業にあたっては、新規創業セミナーで必要な知識を学び、その後創業サポート補助金を受けることができました。開業当初は、思いのほかさまざまな費用がかかったので、この補助金はとても役に立ちました

オープンしてから1年がたちますが、お客様をはじめ地域の方々に支えられていることを感じます。お店では、イベント情報や地域のお店の紹介もしながら、人ととのつながりを大切にしています。技術やサービスの向上だけでなく、地域の皆さんとのつながりを深めています

創業を考えている皆さん、このサポート事業はとてもおススメですよ



### 創業への第一歩「新規創業セミナー」

「経験を生かして独立開業したい」「創業って難しそう」など、さまざまな思いの方がいると思います。そこで、創業への心構えや事業計画、資金調達など、夢をカタチにするまでのポイントを分かりやすく解説するセミナーを開催します。創業を目指す方はぜひ、セミナーを受講して、夢を実現させてみませんか

日 6月25日(土)10時~17時 6月17日(金)まで

※申し込み方法などの詳細は商業振興課HPをご覧ください

Topics