



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

# とまこまい

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](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)

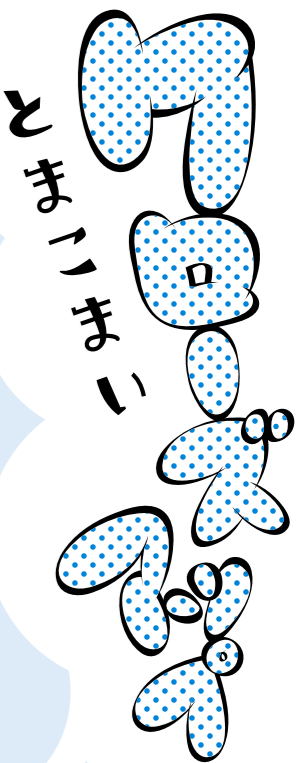
広報とまこまい・広告のご案内

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 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷／榎須田製版



詳 住民課  
☎ (32) 6299

北海道・初!

# ご当地婚姻届&出生届

苦小牧市×ゼクシィの  
コラボデザイン

まちキユン

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



ハクチョウ  
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、ぜひご  
利用ください。ダウンロードは無料です

## ダウンロード方法



ゼクシィの特設サイトにアクセス  
し、アンケートに回答すると無料で  
ダウンロードできます

苦小牧市オリジナル婚姻届は .....  
「まちキユン・ご当地婚姻届」  
<https://www.recruit-mp.co.jp/machi/>



苦小牧市オリジナル出生届は .....  
「まちキユン・ご当地出生届」  
<http://www.recruit-mp.co.jp/machi/baby/>



## 苦小牧市に届け出すると 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  
合は、提出特典として「とまこまキユン記念スタ  
ンプ」および「記念撮影パネル」を  
ご用意しています  
詳しくは住民課HPをご覧ください



婚姻届

出生届



## 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、誰もが使いやすいよ  
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。



## アイコンの見方

詳細 電話番号  
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」  
の愛称でリニューアルし、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ながら、基  
本の大切さをしっかりと学んだこともた  
ちました。



表紙から  
「とましんスタジアム  
オープニングセレモニー」

- 27 ページ みんなのひろば  
とまこまい日記／編集後記
- 26 ページ 市政トピックス
- 25 ページ ふくし大作戦!! 2016  
つなこうスポーツ大作戦
- 14 ページ 健康／暮らし／福祉／相談  
／催し／講座／スポーツ
- 12 ページ お出かけガイド  
カルチャーガイド
- 10 ページ 健康ガイド  
健康相談／健康教室
- 8 ページ 市政トピックス  
平成28・29年度市職員の募  
集 ほか
- 6 ページ 健康相談／健康教室  
ほか
- 4 ページ 特集Ⅰ  
家庭こみ戸別収集の試行が  
始まります
- 2 ページ クローズアップ  
まちキユン・ご当地婚姻届  
& 出生届

広報とまこまい  
もくじ  
2016  
6  
©2011 苦小牧市



## 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」をご覧ください、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・明德・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 ☎(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(水) 9時30分	のぞみコミュニティセンター
6月10日(金) 13時30分	住吉コミュニティセンター
6月11日(土) 13時30分	市民活動センター
6月13日(月) 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



7月1日より  
一部の区域で

## 家庭ごみ戸別収集の 試行が始まります

特集I



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」にしていましょ

詳 清掃事業課 ☎(55)4077



### なぜ戸別収集をするの?

#### 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カ所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、障がい者などへの配慮や、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のが大切です。



## 健康寿命を延ばす ためにできること

①に「運動」、②に「食事」、  
③に「健診・検診」

健康寿命とは、文字通り健康で生きられる寿命のことです。健康寿命を延ばすためには、日々の心掛けにかかっているといっても過言ではありません。健やかで心豊かな生活を送るため、次のようなことに心掛け、健康寿命を延ばす工夫をしましょう。

### 1 運動

適度な運動をすることで、血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪が付きにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。



〔例〕 買い物の移動手段は自動車ではなく、自転車や徒歩にする

エレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用する

### 2 食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は、内臓脂肪をためる原因となります。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の多量摂取、野菜不足、塩分・糖分の取り過ぎなども生活習慣病の発症原因となる可能性があります。なるべく3食バランスよく食べることを心掛けましょう。

〔例〕 腹八分目を心掛け、夕食は軽めにする  
油を使った料理は控えめにし、副菜を多く食べる

### 3 健診・検診

生活習慣病を予防するためには、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ことが可能です。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日時点で苫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



## 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位となっており、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、糖尿病や高血圧症などの病気が複数重なること、命に関わる危険性が高まります。



## 健診を受けずに 放置すると危ない

気付かないうちに糖尿病やがんなど深刻な病気に  
自覚症状がないからといって健診を受けずにいると、さまざまな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



## 検診の代表格 「がん検診」

はなかっ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、治療が困難になるだけではなく、長期間に及んでしまうなどのリスクがあります。また、費用面での負担も大きくなってしまいます。

日本人の死因第1位はがんですが、その死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るようになってきました。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、定期的に検診を受けましょう。



## 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く、知らぬ間に病気が進行してしまう危険性があります。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のか、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。



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！

## ～安全なスピードで通行しよう～ 拓勇地区の“ゾーン30”交通規制

▶ [詳細](#) 安全安心生活課 [☎\(32\)6287](#)

歩行者などの安全を確保するために、平成27年12月に北海道公安委員会によって、市内では初めて拓勇地区に「ゾーン30」が設置されました。指定区域を通行する際は速度を十分に落とし、安全運転を心掛けましょう



※区域を囲んでいる幹線道路上については、規制の対象ではありません

### 『ゾーン30』とは？

歩行者などの安全対策として、生活道路の区域（ゾーン）を定めて、時速30キロの速度規制を実施します。これにより自動車などのゾーン内における速度抑制や、抜け道として通行する行為の抑制を図ります



## 成年後見支援センターがオープンしました！

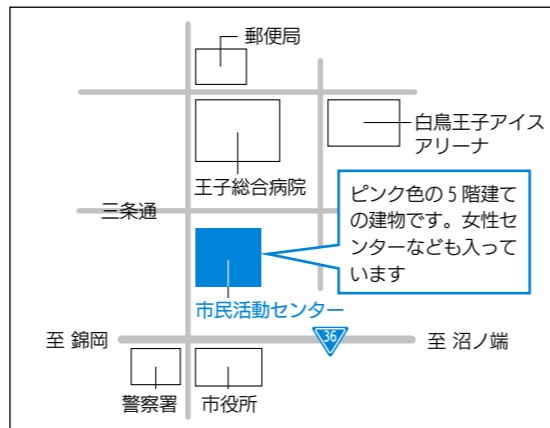
▶ [詳細](#) 社会福祉協議会 [☎\(32\)7111](#)  
市総合福祉課 [☎\(32\)6345](#)

### こんなときは、まずご相談を！



**センターがあなたと一緒に考えて、動いて、解決を目指します**

判断能力が十分でない方の財産管理や医療・福祉・介護サービス利用など、成年後見制度を利用して、誰もが安心安全に暮らせるようにサポートするため、社会福祉協議会（市民活動センター1階）に成年後見支援センターの窓口を開設しました



**成年後見支援センター（権利擁護センター）**  
[所](#) 若草町3-3-8（社会福祉協議会内）  
[☎](#) (32) 7111  
[受付時間](#)  
月～金曜日（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）8時45分～17時15分

## 平成28・29年度市職員の募集

※詳細は必ず試験案内をご確認ください

▶ [詳細](#) 行政監理室 [☎\(32\)6182](#)

募集職種		募集人数		受験資格		※各職種とも、全ての要件を満たす方	
■福祉の部							
①事務職	5人程度	1 学校教育法による高等学校以上を卒業した方（これらと同等の資格があると認められる方）で、昭和32年4月2日～平成3年4月1日に生まれた方 2 社会福祉士又は精神保健福祉士の登録を受けており、社会福祉事業を営む社会福祉法人又は医療法人等において勤務経験が1年以上ある方					
■社会人の部 ※年齢制限を緩和します。書類選考を行う場合あり							
②事務職	5人程度	1 学校教育法による高等学校以上を卒業した方（これらと同等の資格があると認められる方）で、昭和32年4月2日以降に生まれた方 2 平成21年6月1日～平成28年5月31日の期間において民間企業等における職務経験を5年以上有する方* 3 ③については、各職種区分に関連する職務経験があること ※民間企業等における職務経験には、会社員、公務員（嘱託職員・臨時職員を含む）、団体職員、自営業者等として、週30時間以上の勤務を1年以上継続した期間を算入し、当該期間が複数ある場合は通算					
③技術職 （土木・建築・ 機械・化学）	若干名						
■大学卒の部							
④事務職	15人程度	1 学校教育法による大学以上を卒業した方又は平成29年3月に卒業見込みの方（これらと同等の資格があると認められる方）で、昭和62年4月2日以降に生まれた方 2 ⑤については、各職種区分に関係する学科を専攻していること					
⑤技術職 （土木・建築・ 機械・化学）	若干名						
■短大卒の部							
⑥技術職 （土木・建築・ 機械・化学）	若干名	1 学校教育法による短期大学（高等専門学校を含みますが、専修学校、各種学校などは含みません）を卒業した方又は平成29年3月に卒業見込みの方（大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含みますが、大学卒の部に該当する方を除きます） 2 昭和62年4月2日以降に生まれた方 3 各職種区分に関係する学科を専攻していること					
■身体に障がいのある方							
⑦事務職	若干名	1 学校教育法による高等学校以上を卒業した方又は平成29年3月に卒業見込みの方（これらと同等の資格があると認められる方）で、昭和47年4月2日以降に生まれた方 2 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳（1～6級）の交付を受けている方 3 自力で通勤ができ、介助（者）なしで事務職としての職務遂行が可能な方 4 活字印刷の出題及び口頭による面接試験に対応できる方					
■資格・免許職の部							
⑧言語聴覚士	若干名	1 言語聴覚士の免許を有する方又は平成29年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和32年4月2日以降に生まれた方					
⑨作業療法士	若干名	1 作業療法士の免許を有する方又は平成29年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和32年4月2日以降に生まれた方					
⑩看護師	若干名	1 看護師の免許を有する方又は平成29年3月31日までに取得見込みの方 2 昭和32年4月2日以降に生まれた方					

○技術職（土木）については、③、⑤、⑥合わせて10人程度 ○事務職（短大卒）、高校卒の採用試験は秋ごろに実施予定です  
○HPに職員採用PR動画を掲載していますので、ご覧ください

**採用予定** 平成28年10月1日または平成29年4月1日 **申込期間・方法** 6月1日(水)～15日(水)に提出書類を持参または郵送（消印有効） **提出書類** 試験案内またはHPをご確認ください **試験案内の入手方法** 行政監理室（本庁舎6階、HPでダウンロード可）または郵送で請求 **申込先・詳細** 〒053-8722 苫小牧市旭町4-5-6 行政監理室 [☎](#) (32)6182 **第1次試験日・会場** 平成28年7月24日(日) 苫小牧駒澤大学（予定） **試験科目** 全ての職種でSPI3（一部の職種で専門試験あり）

## 公職選挙法が改正されました

▶ [詳細](#) 選挙管理委員会事務局 [☎\(32\)6764](#)

改正公職選挙法が7月予定の参議院選挙から適用されます。今回の改正では主に次の3点が変更となります

### 1 選挙権年齢が18歳へ引き下げられます

選挙権年齢が現行の20歳以上から18歳以上に引き下げられます。投票するためには、選挙人名簿に登録されている必要があります。進学や就職で実家を離れる場合などには、転出先の市町村へ住民票を移しましょう

### 2 旧住所地で投票できる場合があります

選挙人名簿に登録されるのは、18歳以上の日本国民で、本市に3カ月以上住民票がある方です。登録は定時登録

（年4回）と選挙時登録の際に行われます。登録される前に転出したときは、転出前の市町村の選挙人名簿登録者として、本市で投票ができる場合があります。また、本市転入後3カ月未満の方は旧住所地で投票できる場合があります。旧住所地へ投票に行けない場合は、本市で不在者投票ができますので詳しくはお問い合わせください

### 3 投票所に入ることができる子どもの範囲の拡大

投票所に入ることができる子どもの範囲が、現行の幼児から児童、生徒その他の18歳未満の者に拡大されました

## 対がん協会のがん検診

健康支援課 電話(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(出) 受付場所・時間 市役所1階ロビー＝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

保健センター 電話(35)2800

名 称	と き	定員	内 容	持ち物	申し込み
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カ月以内のもの)③運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要(申し込み順) 1日(火)から受付開始
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(休) 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 ・自宅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、血圧、体重測定など (18歳以上の市民)	なし	直接会場へ
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	直接会場へ

### 健康診断

保健センター 電話(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～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HPまたは保健センターへ	
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(水)＝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

保健センター 電話(35)0001

実施がん検診	と き	と ころ	定 員	申し込み
子宮・乳・大腸	26日(水) 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(水) 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	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) ※大腸がんは定員なし
胃・肺・大腸	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(水)＝9時～10時		各20人 ※胃・肺のみ	
	14日(火) 8時～10時	スプリングタウン総合福祉会館	各30人 ※胃・肺のみ	
	20日(月) 8時～10時	住吉コミュニティセンター		

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
対 象	28年4月1日から29年3月31日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)						28年4月1日時点で40歳であった女性*1	28年4月1日時点で20歳であった女性*2
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	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						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年間に一度も苫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年間に一度も苫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

苫小牧保健所 電話(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	16日(休)	専門職員の面接相談	予約必要
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	
骨髄バンク登録	7日(火)、21日(火)	13時～ 30分程度 対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	予約は電話(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 電話(32)6411

名 称	と き	対 象	内 容	その他
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 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	開催日の 2日前ま でに健康 支援課へ
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) 14時15分～16時	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 申し込み順	10日、★7月4日＝これ からの発達を考える、赤 ちゃんと遊ぶ 17日、★7月8日＝離乳 のすすめ方、歯を守る	
赤ちゃん教室 「12か月児」	9日(木) 9時30分～11時	27年6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	14日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 15日(水) 9時30分～10時45分	26年11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) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	25年5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	13日(月)、27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 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

健康支援課 電話(32)6407

と き	と ころ	内 容	申し込み
9日(木) 13時～	アイビー・プラザ	保健センター医師による「がんから身を守る～がんの早期発見・早期治療～」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ

## 子宮頸がん・乳がん・肝炎ウイルス検診を受診しましょう

健康支援課 電話(32)6407

対象者ががん検診無料クーポン・肝炎ウイルス無料クーポン券を6月上旬に送付しますので、利用してください

## 6月の献血

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

1日(火)	10:00～11:45 13:00～16:00	苫小牧市役所	15日(水)	10:00～12:00 13:15～16:00	苫小牧信用金庫本店
2日(水)	10:00～11:45 13:00～16:00	苫小牧市役所	16日(木)	10:00～12:30	北海道電力側苫小牧支店
14日(火)	12:10～13:10 14:40～16:00	側イワクラ JX金属苫小牧ケミカル側	17日(金)	10:00～11:50 13:20～16:00	ネットヨク苫小牧駅前側いい店 苫小牧警察署

※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

## 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 につしん内科クリニック 電話(71)1500  
外科 ハート整形ペインクリニック 電話(38)7000  
歯科 田村歯科医院 電話(72)2308

12日(日)

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

19日(日)

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

26日(日)

内科 うとないキッズクリニック 電話(53)8080  
外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700  
歯科 つつみ歯科医院 電話(36)2861

ホームページでもご覧になれます

市健康支援課 電話(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地	旭町2-9-2 電話(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」 電話0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は電話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」 電話#8000または電話011(232)1599

# 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 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 応募用紙、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(休)、10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	ペットボトルで温度計を作る	7月2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 6月8日(休)から電話またはHPで
木工教室	ミニいすを作る	7月16日(出) 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 6月15日(休)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 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)「バック 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 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(出) 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(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
赤ちゃん和楽しむ 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 6月1日(休)～8日(休)
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(出) 14時～14時30分	定 40人 申 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 6月1日(休)～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(休) 13時30分～15時30分	対 18歳以上 定 15人 申し込み順 申 6月1日(休)～15日(休)

## 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 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」	苦小牧出身の画家・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 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(出) 14時～15時30分	定 80人 申し込み順 申 6月14日(休)から電話またはHP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	かざぐるまを作る	6月15日(休) 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(休) 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(金) 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(休) 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(休) 13時30分～15時30分	5～10カ月の 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(休) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①1歳6カ月～3歳 ②3カ月～1歳5カ月の 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

電 (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(休)、23日(休) 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(休)、9日(休) 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

電 (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(休) 14時～15時	3～10カ月の 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(休) 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

電 (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(休) 10時～11時	妊婦、2～6カ月の 子どもと保護者	定 10組 申し込み順	6月6日(月)～8日(休) 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(休) 14時～15時	5～12カ月の 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(休)、10日(金)、13日(月) 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  
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QRをご覧ください。



# 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

📅 とき    📍 ところ    👤 対象    📄 内容    💰 料金 (料金記載のないものは無料)

👤 定員    🙋 持参する物    📄 申し込み    📄 詳細

☎ 電話番号    📠 ファクス    🌐 ホームページアドレス    ✉ Eメールアドレス

市🌐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。



## 健康

### がん患者交流サロン

■リハビリ／家でもできる体  
かづくり／

■王子総合病院 直接会場へ

■ヨガでリラックス&リフレ  
ッシュ

■市立病院 直接会場へ

.....

📅 6月14日(火) 13時30分～15  
時(開場13時15分)

👤 市内在住のがん患者または  
その家族の方

📄 健康支援課 ☎ (32) 6407



## 暮らし

### 国民健康保険からの お知らせ

国民健康保険は世帯全員が65歳以上  
になると、原則として年金か  
ら天引きされますが、口座振  
替によるお支払いを選択する  
こともできます。なお、納付  
書によるお支払いはできなく  
なります

第20回まち市 📅 6月25日(土) 10時～12時 **所とましん本店** **詳**まちづくり推進課 ☎ (32) 6062

📄 市長の資産を公開し  
ます

「苫小牧市長の資産等の公開  
に関する条例」により作成す  
る報告書から市長の資産など  
を公開します

■平成27年12月31日現在で保  
有する資産

土 地		
所 在	面積 (㎡)	固定資産税 課税標準額
様似町	字大泉3番	77,494 67,419円
	字大泉6番	5,662 4,925円
	字大泉9番	216,998 285,352円
	字大泉75番	3,048,247 2,947,654円
建 物		
所 在	面積 (㎡)	固定資産税 課税標準額
苫小牧市泉町1丁目 10-39	230.7	3,747,968円 (共 有持分84/230)

預金・貯金預金 千100万円

自動車 普通自動車 2台

ゴルフ場の利用に関する権利 樽

前カントリークラブ、エミナ  
ゴルフクラブ

■平成27年分の所得

給与所得 千257万2千871円

雑所得 52万4千781円

📄 内容〓秘書広報課 ☎ (32) 6

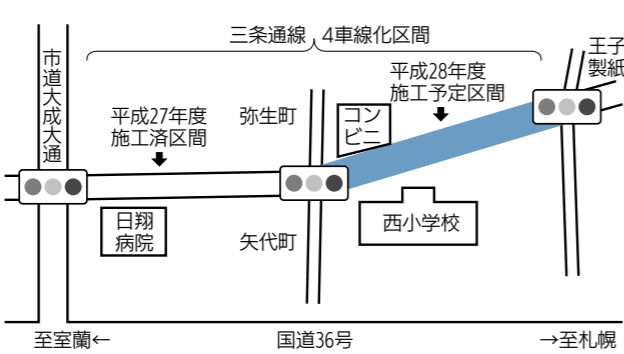
096 制度〓法務文書課

☎ (32) 6176

## 三条通線拡幅工事

三条通線の車道を4車線化する  
工事(平成28年度は西小学  
校北西角付近三条橋)を6  
月下旬～12月下旬の予定で行  
います。工事期間中は車道の  
幅が狭くなりますので、通行  
の際には十分ご注意ください

📄 道路河川課 ☎ (32) 6483



## 国保税などの納期限 内納入について

6月中旬に平成28年度の国保  
税、介護保険料、後期高齢者  
医療保険料の納付書(1～10  
枚)を、郵送します。納付書  
は、納期ごとに1枚ずつ分か

## 住民基本台帳の一部の写し 閲覧状況(平成27年度)

※閲覧者の閲覧目的については📄をご覧ください

📄 住民課 ☎ (32) 6294

業者名	閲覧日・地域
(一社)中央調査社	4月16日＝宮前町 5月13日＝字錦岡 6月30日＝明野新町、拓勇西町 10月 22日＝寿町 10月28日＝桜木町 11月 18日＝木場町、花園町 12月3日＝と きわ町、弥生町 1月21日＝北光町 1月28日＝花園町、新明町 2月23日 ＝澄川町
自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所	5月12日、13日、15日、21日、11月24日、 25日、27日、3月24日、25日＝市内全 域
(一社)新情報センター	5月27日＝東開町 6月17日＝木場町、 北栄町 6月30日＝日の出町 8月13 日＝泉町 9月2日＝北光町 9月3 日＝字錦岡 10月20日＝字沼ノ端、川 治町、双葉町、明徳町 2月24日＝三 光町
㈱日本リサーチセンター	4月21日＝拓勇東町、緑町 9月8日 ＝字樽前、新中野町 10月20日＝緑町 2月3日＝沼ノ端中央 3月9日＝大 成町 3月23日＝春日町
胆振総合振興局保健環境 部苫小牧地域保健室	8月6日＝字錦岡、柏木町、木場町、 沼ノ端中央、北栄町、美園町 9月1 日＝明野新町、光洋町
昇寿チャート(株)	8月11日＝青葉町、明野元町、栄町、 桜木町、新開町 12月8日＝明野新町、 木場町、沼ノ端中央
㈱インテグリティサーチ	5月14日＝音羽町
上下水道部整備課	5月19日＝字糸井、字植苗、字樽前、 字錦岡、字美沢
札幌総合情報センター(株)	5月28日＝青葉町、明野新町、あけぼ の町、字錦岡、字勇弘、表町、新開町、 新明町、澄川町、北栄町、美園町
㈱ビデオリサーチ	12月9日＝美園町、山手町
朝日新聞東京本社 世論 調査部	1月20日＝市内全域
㈱日経リサーチ	3月3日＝有珠の沢町、柳町

## 休日のマイナンバ ーカードの受け取り

6月～8月の第2、第4土・  
日曜日(9時～16時30分)に  
マイナンバー特設窓口(市役  
所2階)を開設します。※選  
挙投票日、前日を除く

📄 住民課 ☎ (32) 6297

## 水洗トイレ改造資金 貸付制度

下水道が使用できる区域内に  
家屋を持ち、くみ取り便所を  
水洗トイレに改造される方の  
水洗化義務期限内の改造およ

び年齢・所得制限がなくなり、  
貸付制度を利用しやすくなり  
ました

📄 貸付額 住宅1戸につき60万円  
以内(うち大工事費4万円  
以内) 無利子


📄 返済貸し付けの翌月から5年  
間の60カ月均等割償還(原則  
として預貯金口座振替)

📄 貸付条件 ●市民税、固定資産  
税、下水道受益者負担金に滞  
納がない ●連帯保証人が1人  
必要(年齢、所得制限あり)

📄 上下水道部総務課 ☎ (32) 6

広告

広告



暮らし

糸井清掃センターでの燃やせるごみの受け入れ停止

期間 6月27日(月)～7月2日(土)  
※期間中は沼ノ端クリーンセンターをご利用ください  
糸井清掃センター 電 (74) 2920

「とまチョップ水」協賛事業者を募集

「とまチョップ水」を自社のイベントや会議などで活用し、PRしていただける事業者を募集します。※次の事業者からの協賛は受けられません。  
①市内に本・支店、営業所などを有していない②市税などの滞納がある③苫小牧市広告掲載要綱第3条に定める業種協賛内容1口（24本入）＝2千400円（最低5口以上）  
申詳 上下水道部総務課（HPでダウンロード可）で配布の協賛申込書を6月1日(水)～17日(金)に直接または郵送（必着）で 上下水道部総務課 電 (32) 6628

（仮称）苫小牧市民ホール建設に係るワーキンググループのメンバー募集

市民ホール建設に係る基本計画を策定するため、施設活用に関して意見をいただきます  
募集人数 3人程度  
応募資格 18歳以上（市内に通勤・通学している方を含む。高校生、市議会議員、市職員を除く）  
報酬 会議1回につき5千円  
任期 7月～平成30年3月末（年10回程度、2時間の会議で主に平日開催）  
申詳 市民ホール建設準備室（HPからダウンロード可）、市民会館、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の申込用紙を、6月1日(水)～24日(金)に 市民ホール建設準備室 電 (32) 6071

苫小牧市防犯のまちづくり懇話会委員の募集

苫小牧市総合防犯計画に基づく取り組みや、地域の防犯について検討します  
募集人数 2人  
応募資格 18歳以上（市内に通

6月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	6月	
		1日(水)	16日(木)
優良講習	10:30～11:00	2日(木)	21日(火)
		6日(月)	23日(木)
		8日(水)	24日(金)
		13日(月)	30日(木)
		14日(火)	
一般講習	10:30～11:30	9日(木)	22日(水)
		17日(金)	29日(水)
		3日(金)	17日(金)
		7日(火)	20日(月)
		9日(木)	22日(水)
違反講習	13:30～14:30	15日(水)	29日(水)
		1日(水)	21日(火)
		2日(木)	13日(月)
		7日(火)	16日(木)
		8日(水)	20日(月)
初回講習	13:00～15:00*	10日(金)	28日(火)
		9日(木)	23日(木)
		3日(金)	27日(月)
初回講習	13:30～15:30	14日(火)	

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

危険物 決める無事故のストライク

予防室 電 (84) 5036  
6月5日(日)～11日(土)は危険物安全週間です  
ガソリンについて  
ガソリンは－40℃でも引火し非常に危険です。ガソリンを取り扱うときは次の事項を必ず守りましょう  
●専用の容器に保管する ●補給するときは、近くで火気を使用しない ●容器は高温となる場所に置かない  
ホームタンクについて  
灯油の減りが通常より早く感じたときは、タンク配管からの漏えいが疑われます。次の事項に注意してお住まいのホームタンクは定期的に点検しましょう  
●タンクに傾きはしないか ●さびはないか（特に下部） ●配管やストレーナーからの漏えいはないか

市有地を分譲します

再分譲する区画(163)		分譲決定
分譲地	区画数	
有珠の沢町	1区画	申込者が複数の場合は抽選
ウトナイ南	1区画	
青雲町	1区画	申し込み
大成町(建物付)	1区画	
拓勇西町	5区画	管財課配布の用紙を6月1日(水)～15日(水)に管財課
拓勇東町	8区画	
北栄町	6区画	
美原町	7区画	
宮前町	41区画	
明德町	4区画	
もえぎ町	1区画	
元町(建物付)	1区画	
勇払	6区画	
ウトナイ工業団地	7区画	
ウトナイ商業	10区画	
錦西軽工業団地	7区画	
錦西ニュータウン	54区画	
沼ノ端南工業団地	2区画	

広告

広告

暮らし

6月17日～7月6日  
は教科書展示会

■小・中学校、高校の教科書  
日 月 金曜日 9時～17時  
所 教育・福祉センター

■小・中学校の教科書  
日 火 日曜日 9時30分～20時  
※6月24日(金)を除く  
所 中央図書館

●学校教育課 06742

6月は環境月間です

■エコドライブ宣言をしよう  
ゆつくりとしたアクセル操作  
や加減速の少ない運転で、自  
動車の燃費を抑えることがで  
きます。宣言した方に、とま  
ちヨップのステッ  
カーとメモ帳をお  
渡しします

■エコオフィス宣言をしよう  
節電・節水の徹底など、エコ  
に取り組む事業所を募集して  
います。宣言した事業者は  
で公表します

■エコワットを使ってみよう  
家電の電気使用量を手軽に計

測できる小型測定器を貸し出  
します ※無料ですが、台数  
に限りがあります。事前にお  
問い合わせください

●環境保全課 0578806

高丘霊葬場の火葬の  
電話予約を受け付け  
ます

日 6月1日(水)から  
受付先 ①住民課 032629  
9 (平日8時45分～17時15  
分) ②庁舎管理員室 032  
6111 (①以外)

●環境生活課 0326333

衛生的で快適な生活  
環境を守るために

①ひな鳥を見つけたときは  
近くに親鳥がいるため、その  
ままにしておくか、近くに巣  
があれば戻してください

②カラスの威嚇について  
帽子や日傘などで防衛し、あ  
まりに威嚇がひどい場合は市  
に連絡してください

③空き地の草刈りと害虫を防  
ぐために  
雑草を放置するとドクガなど  
の害虫が発生し周辺住民に迷  
惑が掛かります。雑草で見通  
しが悪くなり交通事故や火災

の発生、非行の場となります  
ので業者への依頼は早めにお  
願いします ※空き地などの  
管理が悪い場合は指導や勧告  
を行います

●井戸水を利用している方へ

色・濁り・臭い・味の変化を  
毎日点検する。年1回以上の  
水質検査を受ける。人畜や動  
物の立ち入りを防ぎ、エキノ  
コックスなどの汚染を防止す  
る。塩素滅菌器の点検を行う

⑤ハチに注意しましょう

家の軒下などハチが頻繁に出  
入りするところには近づかな  
い。黒い色や香水、ヘアスプ  
レーなどの匂いにも反応する  
ので注意する。巣を見つけた  
ら建物の所有者が責任を持っ  
て駆除業者に連絡する。万が  
一刺された場合は、流水で洗  
い毒液を絞り出し、速やかに  
医療機関で診察を受ける

⑥犬を飼っている方へ

散歩はモラルを守り、フンを  
処理する袋を常に携帯し、す  
ぐに処理をする。敷地内で2  
メートル以内の鎖でつなぐか、  
オリの中で飼い、清潔にする。  
夜吠える犬は適度な運動や、  
欲求不満を解消する。散歩中  
にリードを外さない

⑦猫を飼っている方へ

不用な入れ歯の回収  
を行っています

継続して児童手当を受給する  
ためには、6月中に現況届の  
提出が必要です ※公務員の  
方は勤務先での手続きが必要  
持 児童手当現況届、健康保険  
証の写し、平成28年1月1日  
に市内に住民登録がない方は  
所得課税証明書、市外に別居  
している児童がいる場合は、  
別居先の世帯全員分の住民票

日 6月1日(水)～30日(木)に直  
接または郵送(消印有効)で  
こども支援課 0326416

●全17カ所

詳 苦小牧腎友会事務局 084  
3331 市総合福祉課 0326354

子育て世代包括支援センター」  
を開設しました

子育て世代包括支援センターでは、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな相談に応じ、安全・安心して過ごせるよう切れ目のない支援を目指します

●母子手帳交付時に保健師や看護師が全ての妊婦さんと面談します。さらに、妊娠期、出産直後、子育て期の不安や心配ごとに合わせて、専任の保健師や看護師が相談に応じます。継続して支援を希望される方には、その後も電話や来所で相談をお受けします

●希望者に支援プランを作成し、個々の状況に即した支援を行います。支援プランに基づいて、安心して妊娠期から子育て期を送れるよう応援します

●市のサービスや利用可能な施設などの情報を提供し、円滑に利用できるようきめ細かく支援します

その他に父子手帳の交付、マタニティ訪問相談事業、産後ケア事業、パパカフェ、プレママくらす、ママくらす、子育て応援きずなメールなどを行っています

詳細についてはHPに随時更新します

後期高齢者医療制度のお知らせ

①北海道後期高齢者医療広域連合 011(290)5601  
①②③市高齢者医療課 0326414

①後期高齢者医療保険料について		
■保険料率が変わります		
	平成28・29年度 (改定後)	平成26・27年度 (改定前)
均等割	49,809円	51,472円
所得割	10.51%	10.52%

■保険料の軽減について  
(1) 均等割の軽減 【2割・5割軽減の範囲が拡大されます】

前年の所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	28・29年度均等割の年額	26・27年度均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円 (年金収入のみの場合、受給額80万円以下)	9割	4,980円	5,147円
33万円	8.5割	7,471円	7,720円
33万円+ (26万5千円×世帯の被保険者数)	5割	24,904円	25,736円
33万円+ (48万円×世帯の被保険者数)	2割	39,847円	41,177円

②後期高齢者医療保険料の納入通知書を郵送します  
28年度分の納入通知書を、6月中旬に被保険者へ郵送しますので、納入期限までに納めてください

③「被保険者証と減額認定証」の簡易書留での送付を希望する方へ  
8月1日から使用する被保険者証と減額認定証(該当者のみ)を、7月下旬までに被保険者へ送付します。簡易書留での送付を希望する方は申し込みが必要です

申し込み方法 7月8日(金)までに直接またははがき、封書(必着)で「簡易書留希望」と明記し、住所、被保険者氏名(世帯に被保険者が複数いる場合は全員)、電話番号を記入し高齢者医療課へ郵送してください。※簡易書留郵便は受け取りの際に受領印が必要です。電話での申し込みはできません

広告

広告



## 6月の無料相談

内容・会場		とき・申し込み・詳細	
<b>総務省行政相談所</b> 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		日 6 月(日) 13 時～15 時 直接会場へ 詳 市民自治推進課 TEL (32) 6152	
<b>一日子ども相談</b> 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		日 15 日(水) 10 時～16 時 申 電話で 室蘭児童相談所 TEL 0143 (44) 4152 詳 市こども支援課 TEL (32) 6369	
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 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		日 23 日(木) 13 時30 分～17 時30 分 申 電話で 山崎行政書士事務所 TEL (36) 5633 詳 山崎行政書士事務所 TEL (36) 5633 社会福祉協議会 TEL (32) 7111	
<b>無料法律相談</b> 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		日 26 日(日) 9 時～12 時 日 19 日(日) 10 時～13 時 電話で 男女平等参画推進協議会 TEL (32) 3610 詳 市男女平等参画課 TEL (84) 4052	
<b>全国一斉「子供の人権110番」強化週間</b> いじめ、虐待、インターネットを悪用したプライバシー侵害、人権に関する悩み相談		相談期間 6 月27 日(月)～7 月 1 日(金) 8 時30 分～19 時、7 月 2 日(土)、3 日(日) 10 時～17 時 全国共通フリーダイヤル TEL 0120 (007) 110 ※秘密は厳守されます 詳 札幌法務局苫小牧支局総務課 TEL (34) 7151	
<b>消費生活・多重債務についての相談</b> 所消費者センター(市民活動センター)		日 月～金曜日＝9 時～17 時 第 1・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＝TEL (33) 6510 多重債務＝TEL (32) 6119	
<b>無料市民相談</b> 所市民相談所(市民活動センター)	<b>法律相談</b> 王生賢哉弁護士	日 24 日(金) 9 時30 分～12 時（1 人 20 分） 定 7 人 申し込み順 申 1 日(水)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	
	<b>夜間心配ごと相談</b>	日 14 日(水) 18 時～20 時 直接会場へ 家庭、離婚、相続、金銭貸借などの問題	
	市民相談所 TEL (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		

## 今月の納期・夜間納税相談

納期	市・道民税 国保税	1 期	6 月30 日(木)
市税	6 月27 日(月)～30 日(木) いずれも 20 時まで	納税課（市役所 2 階30 番窓口） TEL (32) 6274	
夜間納税相談	国保税	6 月 2 日(木)、9 日(木)、16 日(木)、23 日(木)、27 日(月)～30 日(木) いずれも 20 時まで	国保課(市役所 1 階12 番窓口) TEL (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

リサイクルプラザ  
苫小牧

①リサイクルプラザ苫小牧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。生ごみ堆肥で育てた野菜をプレゼント

②無添加石けんを作ろう

ペットボトルを利用して、食用油から石けんを作る

持 エプロン、マスク、ペットボトル

ココトマ

①Tomakomai Smile Kitchen

スーパーマスター主婦足立洋子先生が教える料理教室

トル（300ml 程度、ふた付）  
………  
日 ① 6 月17 日(金) ② 6 月24 日(金) いずれも 13 時～14 時  
定 10 人 申し込み順  
所 申 詳 前日までに リサイクルプラザ苫小牧 TEL (55) 2970

ココトマ

③Cocotomama (コトマ)

小学校で使っている教科書、ワーク、問題集など

日 6 月4 日(土)、18 日(土) 17 時～20 時30 分  
対 小・中学生  
持 学校で使っている教科書、ワーク、問題集など

好きなアルファベットでインシヤルオブジェを作る

日 6 月16 日(木) 10 時～12 時  
対 子育て中の母親（子連れ・妊婦可）  
持 はさみ  
………  
¥ ① 千 500 円 ② ③ 500 円 いずれも開講日納入  
定 ① 16 人 ② 30 人 ③ 10 人  
いづれも申し込み順  
所 申 詳 前日までに COCOTOMAMA TEL (33) 1534

危険物取扱者保安講習

日 7 月20 日(水)、21 日(木)

所 市民会館

対 危険物取扱者免状の交付を受け、現在危険物取扱作業に従事している方

種類 一般、給油取扱所、石油コンビナート

¥ 4 千 700 円（収入証紙）申し込み時納入

申 消防本部および消防署、各出張所で配布の申込書を受講希望日の 10 日前までに郵送（必着）で（一社）北海道危険物安全協会連合会

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字救急法基礎講習

日 6 月25 日(土) 9 時～13 時  
対 15 歳以上

②赤十字救急法救急員資格継続研修

日 6 月26 日(日) 13 時～17 時  
対 赤十字救急法救急員の資格を取得されてから 2 年以上（認定証が有効期限内）の方

③赤十字水上安全法救助員 I

とまチョップ水×北海道日本ハムファイターズ 2016 年応援大使記念野球観戦ツアー

日 6 月1 日(水)～13 日(月)に日本赤十字社苫小牧市地区事務局（市民活動センター内）TEL (32) 7111 ※持ち物などはお問い合わせください

詳 総合福祉課 TEL (32) 6354

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 TEL (35) 0511

野生動物に学ぶ救護セミナー

■ゼニガタアザラシをとりまく環境問題

救護された野生動物から生態、歴史、環境問題を学ぶ

日 6 月12 日(日) 10 時～12 時  
対 高校生以上

定 20 人 申し込み順

所 申 詳 6 月1 日(水)～11 日(土)にウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL (58) 2231

普通救命講習会 I

日 ① 6 月24 日(金) ② 7 月20 日(水) いずれも 13 時30 分～16 時30 分

所 ① 消防本部 ② 教育・福祉センター

対 心肺蘇生法や AED の使用方法など

定 各 30 人 申し込み順

申 詳 救急課（HP でダウンロード可）で配布の申請書に希望日を記入し、① 6 月3 日(金)～17 日(金) ② 6 月29 日(水)～7 月13 日(水)に、直接またはファクス、郵送（必着）で 〒053-0052 新開町 2-12-7 救急課 TEL (84) 5024 FAX (84) 5037

養成講習

日 6 月25 日(土) 14 時～17 時30 分  
日 26 日(日)、7 月3 日(日) 9 時～17 時30 分

対 15 歳以上の赤十字救急法基礎講習修了者の資格（認定証が有効期限内）を有し、一定の泳力を有する方

④赤十字水上安全法救助員 I・II 資格継続研修

日 6 月26 日(日) 13 時30 分～17 時30 分

対 赤十字水上安全法救助員 I または II の資格を取得されてから 2 年以上（認定証が有効期限内）の方

………

所 ① ③ ④ 日新温水プール ② 市民活動センター

¥ ① 千 500 円 ② ④ 千円 ③ 700 円 開講日納入

定 ① ③ 10 人 ② 20 人 ④ I II 10 人 II II 5 人 申し込み順

申 6 月1 日(水)～13 日(月)に日本赤十字社苫小牧市地区事務局（市民活動センター内）TEL (32) 7111 ※持ち物などはお問い合わせください

詳 総合福祉課 TEL (32) 6354

～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 TEL (35) 0511

広告

広告



ハスカップフリーマーケット 6月26日(日) 10時から 荒天時は中止 所中央公園(若草町) 詳実行委員会 080-1899-1848 当日朝のみ市役所も可 032-6111

## 催し・講座

### まちなかイベント

- ① まちなか足湯音楽会「大正琴」  
6月1日(水) 13時～13時30分
- ② まちなか初夏の風コンサート  
6月15日(水) 18時～19時
- ③ まちなか交流館「足湯の日」  
6月16日(木) 12時～18時
- ④ みみちゃん絵本サロン  
6月29日(水) 10時～15時
- ⑤ 民謡で巡る東北の旅コンサート  
6月30日(木) 18時～19時

### 若者サポートステーションからのお知らせ

トナーズ 062  
まちづくり推進課 032-6062

### 就職活動に関する無料相談

- ① 就職活動に関する無料相談  
6月8日(水) 10時～11時30分、22日(水) 14時～15時30分  
所 ワークプラザとまこまい
- ② 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  
6月15日(水) 10時～10時40分、10時50分～11時30分  
所 ワークプラザとまこまい
- ③ サポステ出張相談  
6月17日(金) 沼ノ端コミセン、25日(土) のぞみコミセン、いずれも13時～15時

### 市民活動センター

- ① 市民活動センター  
ワークプラザとまこまいマザーズコーナーに登録の方  
定 ① 10人 ② 20人 申し込み順 ※無料託児あり(1歳未満)  
就学前 10人 申し込み順  
所 前日までに電話で ワークプラザとまこまい 035-8689

- ③ マザーズ再就職準備セミナー  
6月24日(金) 9時15分～11時45分
- ④ アイヌ刺しゅうを用いたシヨルダーバッグを作る  
¥2,500円 当日納入  
定 30人程度 申し込み順  
持 縫い道具  
申 6月1日(水)～13日(月)に電話で 総合福祉課 032-6354  
所 生活館 072-4297
- ⑤ 機織り体験教室「手織りマフラーに挑戦」  
6月25日(土) 10時～12時  
対 小・中学生  
定 7人 申し込み順  
所 申 勇武津資料館 056-201

- ⑥ 初心者スポンジ二ス教室  
7月1日～29日 毎週金曜日 計5回 10時～12時  
対 18歳以上(高校生不可)  
¥1,000円 当日納入  
定 20人 申し込み順  
持 運動靴、タオル、飲み物、ラケット(貸出可)  
所 申 6月1日(水)～30日(木)に直接または電話、HPで 日吉体育館 073-6010

## 7月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
7-1	インターネットの検索とメール(Windows7)	7/5(火)	3
7-2	Word2010で作る文書(中級)	7/12(火)	6
7-3	Excel2010で作る集計表(初級)	7/14(木)	6
7-4	Access2010を使って情報管理	7/23(土)	2

所 申 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 055-6622  
詳 工業労政課 032-6432

- ① マザーズパソコンセミナー  
6月6日(月)～10日(金) 9時15分～11時45分
- ② メイクアップセミナー  
6月15日(水) 10時～10時40分、10時50分～11時30分  
所 ワークプラザとまこまい
- ③ サポステ出張相談  
6月17日(金) 沼ノ端コミセン、25日(土) のぞみコミセン、いずれも13時～15時

- ④ シルバー人材センター入会説明会  
6月21日(火) 9時  
所 労働福祉センター  
対 健康で働く意欲があり、おおむね60歳以上の方(※女性は55歳以上)  
申 事前に電話で シルバー人材センター 035-1700  
詳 工業労政課 032-6432

- ⑤ ウォーキングスタンプリー みんなで歩こう会  
6月25日(土) 9時30分～10月までの5回全てに参加の方は完全制覇証とパーフェクト賞あり  
対 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴  
集 合場所 日新小学校  
コース 木もれびの道周辺 約

- ⑥ ストップ・ザ・交通事故死！  
交通事故発生状況(1月1日～5月1日)  
発生件数 120件(前年比31件減)  
死者 2人(前年比1人増)  
傷者 144人(前年比23人減)



# ふくし大作戦!! 2016

～あなたのまわりに そっと ずっと ギュッと～

▶ 詳 総合福祉課 032-6354

## 障がい者のスポーツレクリエーション教室「フライングディスク教室」

イベント名

と き 6月18日(土) 10時～12時

ところ 心身障害者福祉センター体育館

対 象 市内在住の身体・知的障がい者とその援助者、小学生以上の一般参加者

申し込み 電話で 心身障害者福祉センター 034-5821

フライングディスクは、フリスビーに似た円盤状のディスクを投げる競技です。誰でも気軽にできる競技で、さまざまな遊び方ができます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

今月の実施事業を紹介します！

## ～ふくし大作戦!! 2016手話講座について～

5月から市民向けに「手話奉仕員養成講習会」を開催しています。今後は、小・中学校や企業向けの出前講座も開催予定です。ご要望があれば、こちらから伺いますので、ご連絡ください

手話を通じて聴覚障がい者への理解を深め、ふくしのまちづくりにつなげましょう！



障がい福祉課 伊藤千恵子

▼手話講座についてはこちら  
詳 障がい福祉課 032-6356

## ふくしスポーツ

# つなごう スポーツ大作戦

～人と人、苦小牧の未来、次世代を担うこどもたちへ～

今月の「つなごうスポーツ大作戦」2大イベントを紹介します。市内のスポーツ施設や競技大会に積極的に足を運んで、大いにスポーツを楽しみましょう！

## スポーツフォトコンテスト

スポーツの新たな魅力を捉えた、とっておきの作品を応募しよう！

応募期間 6月1日(水)～平成29年2月28日(火)

応募用紙配布 スポーツ推進室(HPでダウンロード可)、市内公共施設・写真店

応募方法・詳細 応募用紙を直接または郵送(必着)で スポーツ推進室

※入賞作品はCOCOTOMAで展示します！

## 施設スタンプラリー

スポーツ施設へ出掛けて、健康とスタンプを手に入れよう！

市内スポーツ施設(全17施設)を利用して、所定の台紙にスタンプを集めるとオリジナル記念品がもらえます。(先着300人限定)

と き 6月1日(水)～平成29年3月15日(木)



つなごうスポーツ大作戦

検索



▶ 詳 スポーツ推進室 034-9601

## つなごう！スポーツと人

指定管理者は、皆さんが市内のスポーツ施設を快適に利用できるよう、さまざまな事業を実施したり、施設の運営などを行っています。今回は日新温水プールの館長さんに登場してもらいました



日新温水プール 館長 大井和弘さん

健康の維持増進だけでなく、コミュニケーションの場としても利用できます。専門知識のある職員が常駐していますので、気軽に声を掛けてください。スタンプラリーの参加も心よりお待ちしております！

## 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

苫小牧出身の洋画家、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

ゴールデンウィ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した(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。将来こどもができれば、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める場所でした。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 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  
 ✉siminjiti@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

ホームページ  
QRコード



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

## 児童センターに遊びに来ませんか

▶ 詳 青少年課 ☎(32)6759

### ■児童センターとは?

遊びを通して、豊かな心と体を育てることを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㊦でも確認できます  
 QRコードはこちら▶



### 各センターの主な行事を紹介します

#### 沼ノ端児童センター

所 沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601

5、8、11、2月 5月 中心まつり、遠足  
 6月 中心まつり  
 7月 サマーナイト 1月 書初め  
 8月 フラダンス教室 3月 進級進学お祝い会  
 ※他、百人一首、読み聞かせ、ゲームなど

#### 住吉児童センター

所 住吉町2-5-17 ☎(36)1448

7月 レッツゴー☆ナイト 12月 お楽しみ会  
 9月 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

#### あさひ児童センター

所 旭町2-3-24 ☎(35)6393

4月 新1年生歓迎会 9月 センターまつり  
 6、8月 苫小牧うおーく 12月 児童お楽しみ会  
 (遠足など) 1月 新年会  
 7月 あさひアドベンチャー 3月 進級・進学お祝い会

#### 大成児童センター

所 大成町1-11-21 ☎(75)1841

4月 1年生歓迎会 10月 収穫祭  
 6月 遠足 12月 お楽しみ会  
 7月 センターまつり 1月 もちつき  
 8月 やってみナイト 3月 やよい祭り

#### 日新児童センター

所 日新町3-6-15 ☎(76)6655

4月 新1年生歓迎会 9月 センターまつり  
 6月 ぼくらの町の探検隊 12月 お楽しみ会  
 7月 にっしん島の大冒険 1月 新年会  
 ※料理教室や映画会などもあります

#### 錦岡児童センター

所 宮前町2-29-20 ☎(82)7371

4月 新1年生歓迎会 9月 にしキッズ  
 6、10、11、2月 アドベンチャー  
 にしキッズウオーク 12月 おたのしみ会  
 7月 センターまつり 3月 進級・進学お祝い会

## 夢をカタチに! 創業しよう!

▶ 詳 商業振興課 ☎(32)6445

### ▶ 苫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対して、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

#### 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

㊦ 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㊦をご覧ください



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 くらこ屋 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ため、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、お客さま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、人と人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きたいです

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

