



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

# とまごまい

2016

# 8

月号

## とまチョップポイント はじまるよ～チョップ～(・v・)ノ

今月の  
「クローズアップ」は、  
**大雨に備えよう！**  
～今日から始めてみませんか、  
みんなで取り組む大雨対策～  
ですよ！

### 特集

- 平成28年8月スタート！  
とまチョップポイント
- 身近なところからCO<sub>2</sub>削減!!



広報 とまごまい 平成28年8月1日発行 第1761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



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



広報とまご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)



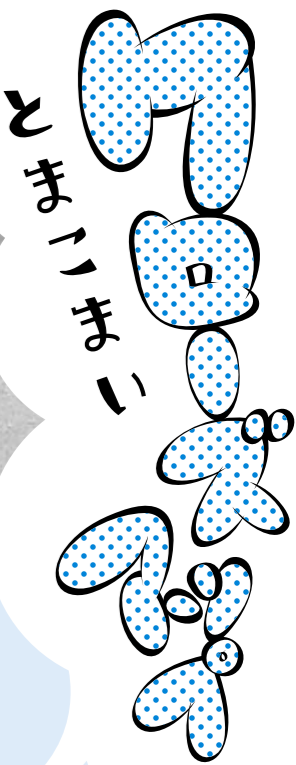
広報とまごまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまごまいで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



下水道計画課  
TEL (32)6604



平成27年9月の市内の様子

「今日から始めてみませんか、  
みんなで取り組む大雨対策」

# 大雨に備えよう！

苦小牧市では、大雨の被害を軽減するため、さまざまな対策を行っています。

しかし、対策を行っていても、猛烈な勢いで雨が降ると道路が冠水したり、宅地が浸水したりすることがあります。これから大雨が降りやすいシーズンとなりますので、今回は皆さんと一緒にできる大雨への備えや対処方法についてご紹介します。

## 苦小牧市の取り組み

下水道事業では大雨時における雨水の排水能力を高める取り組みを行っています。

- ・雨水幹線整備  
(雨水を大量に流す管の整備)
- ・雨水管整備基準の見直し  
(雨水管の排水能力を高める)
- ・浸水シミュレーション対策  
(浸水状況の調査と対策の検討)
- ・災害対策用資機材整備  
(雨水を排水するポンプ車両の整備)



## 日頃からできること

### ①気象情報を集める

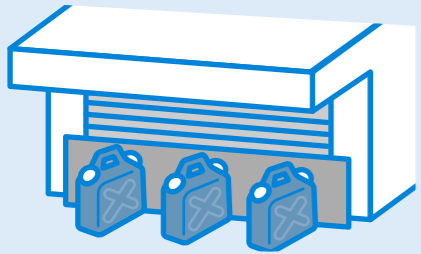
テレビやラジオ、スマートフォン、パソコンなど、さまざまな手段で気象情報入手できます。氣象庁HPでは降水予測情報が、国土交通省の防災情報提供センターHPでは防災気象情報が提供されていますので、確認しておきましょう。

### ②雨水ますにごみを捨てない

道路の雨水ます(四角い網目のます)にごみがたまると雨水が流れにくくなり、道路や宅地に水がたまる原因となりますので、絶対に捨てないでください。

### ③半地下車庫や地下室は要注意

局所的大雨では一瞬で道路が冠水します。道路より低い場所にある半地下車庫などは浸水しやすいため、板とポリタンク・土のうを組み合わせて止水をしたり、車や物を高い場所へ移したりするなど、各ご家庭で浸水への対策をお願いします。



## 大雨が降ったときは

大雨のときは、下水道管にたくさんの雨水が流れ込みます。



### ①たくさん水を流さない

お風呂や洗濯を控えるなど、家庭から出る水を減らすよう、ご協力をお願いします。

### ②「ぼこぼこ」と音がするときは

トイレや台所から「ぼこぼこ」と音がするのは、下水道管が雨水で満水になり、空気がトイレなどに押し出される現象です。「ぼこぼこ」して、たまり水があふれそうなきは、バケツでくみ取ってください。

### ③トイレや台所が使えないときは

トイレや台所の水が流れにくくなったり、雨がやんでもしばらくトイレが使えなくなったりすることがあります。回復するまでに一定の時間を要しますが、状況は改善されていきますので、少量から徐々に使用してください。

## 出前講座を開催しています

今だからこそ知ってほしい下水道の仕組みについて、町内会や各団体向けに出前講座を開催しています。

トイレぼこぼこ解消講座はこちらまで

申請 下水道計画課 TEL (32)6604



少人数でも  
ご相談ください！

大雨でトイレが流れにくくなったり、「ぼこぼこ」と音が出たりする現象の対処方法について、模型を使って分かりやすく説明します。その他、大雨時の対処法についても説明しますので、ぜひ活用ください。



©2011 吉小牧市

2 ページ クローズアップ

大雨に備えよう！  
今日から始めてみませんか、  
みんなで取り組む大雨対策

4 ページ 特集Ⅰ  
平成28年8月スタート！  
とまこまのヨッピーポイント

6 ページ 特集Ⅱ  
身近なところからCO<sub>2</sub>削減！！

8 ページ 市政トピックス

第61回とまこまの港まつり  
まちかどミーツイングに参加  
してませんか ほか

10 ページ 健康ガイド

健康相談／健康教室 ほか

12 ページ お出かけガイド

カルチャーガイド

14 ページ 市からのお知らせ

健康／暮らし／福祉／相談  
／催し／講座／スポーツ

25 ページ ふくし大作戦！！2016

つなごうスポーツ大作戦

26 ページ 市政トピックス

受けていますか？がん検診

27 ページ みんなのひろば

とまこまの日記／編集後記  
ほか

表紙から

「とまこまのヨッピーポイント」



8月よりとまこまのヨッピーポイントがスタートします。とまこまのヨッピーポイントは苦小牧市内で貯めて、使えるポイントです。ぜひ皆さんもポイントカードを手に入れ、市内での買い物やイベントへの参加、施設の利用などでポイントを貯めましょう！詳しくは4ページの特集Ⅰでご紹介しています。

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

田 申し込み 語 詳細  
☎ 電話番号

## 2 カードはどこでもらえるの？

とまチョップポイントカードはWAONカードと一体型です  
以下の方法で、市民の皆さんに無料で配布します



### ■配布方法

- ・とまチョップポイント加盟店での買い物や利用時
- ・市の事業やイベント参加時
- ・市内の公共施設（一部施設を除く）利用時

### ■配布開始日

8月2日(火)から

イベント来場者にとまチョップポイント付きカードを配布します！

### ■とまチョップポイントオープニングイベント

日時 8月2日(火)  
10時30分

会場 イオンモール苫小牧  
※先着500人に限定品プレゼント

### ■とまこまい港まつり

日 8月6日(土)、7日(日)

#### ■場所

特設ブース（各日先着500人）  
市民おどりスタート付近（先着200人）  
ポートカーニバルスタート付近（先着200人）  
※詳細は港まつりプログラムをご覧ください

## 3 加盟店にはどんなお店があるの？

とまチョップポイント事業には、市内の飲食店、小売店、理美容店など76店舗（28年6月末現在）が加盟しています。

加盟店一覧は、年2回発行されるとまチョップポイント専用フリーペーパーで紹介するほか、とまチョップポイントのポータルサイトでご覧いただくことができます。

とまチョップポイントが市民の皆さんにとって身近で使いやすいようになるように、これからも加盟店を募集してまいりますので、ご期待ください。

### ■フリーペーパー配布場所

- ・各加盟店
- ・市主催イベントの会場
- ・市内公共施設

### ■とまチョップポイントHP

<http://tomachop.net/>



## 4 市の事業やイベントでポイントをもらうには？

市が実施するさまざまな事業やイベントに参加・来場していただくと、会場でポイントを貯めることができます。

今年度は、“つなごうスポーツ大作戦”や“ふくし大作戦!! 2016”の大作戦シリーズをはじめ、がん検診などの健康促進事業、ボランティア活動への登録、港まつりへの来場など、約100の事業でポイントを発行する予定です。

最大500ポイントがもらえる事業もありますので、ぜひ市の事業にご参加いただき、たくさんポイントを貯めて地域でのお買い物にご利用ください。

### ■対象事業・イベントの詳細は、

- ・政策推進課HP
  - ・専用フリーペーパー
  - ・ポータルサイト
- などお知らせします。

## 事業者の皆さんへ ～とまチョップポイント加盟店になりませんか？～

とまチョップポイント事務局では、とまチョップポイント加盟店を随時募集しています

— 興味のある方は、苫小牧市商店街振興組合連合会とまチョップポイント事務局（株式会社オーティス）までお問い合わせください —

[事務局] 〒053-0802 弥生町2丁目3番1号 TEL(78)3500 FAX(78)3588

平成28年8月スタート!



特集I

苫小牧市地域共通ポイント

とまチョップポイント

▶ 詳 政策推進課 ☎(32)6039

苫小牧市では、昨年に策定した「苫小牧市総合戦略」に基づき、市民の皆さんが「苫小牧市に住んでいてよかった!」「これからも住み続けたい」と実感できるよう、さまざまな事業を行っています。

その取り組みの一環として、市と苫小牧市商店街振興組合連合会、イオングループが連携し、市内で貯めて市内で使える地域循環型の共通ポイント発行事業（とまチョップポイント）がスタートしますので、その概要をご紹介します。

## 1 とまチョップポイントってなに？

とまチョップポイントとは、“市内<sup>た</sup>で貯めて、市内で使える”とってお得なポイントです

### ■ポイントの貯め方

- ・市内の「とまチョップポイント加盟店」でお買い物をした際に、100円（税別）で1ポイントが貯まります
- ・市の事業やイベントに参加したり、公共施設（一部施設を除く）を利用したりすることでポイントが貯まります
- ・イオンモール苫小牧と市内のマックスバリュ（6店舗）で来店ポイント（1日1回、1ポイント）が貯まります

貯めたとまチョップポイントは、加盟店で1ポイント=1円で使うことができます



# 私たちはどんなことができるの？

日常生活で今すぐ実践できるCO<sub>2</sub>削減の取り組みをまとめました。 ※数値は目安です

クリーンセンターで燃やす家庭ごみの総重量の半分は生ごみが占めています。使いきり・食べきり・水きりの3きり運動でCO<sub>2</sub>を削減できます。

リビングで…	削減量	キッチンで…	削減量
電気カーペットの温度を一段階下げたら	-345g	冷蔵庫のドアを1回につき10秒しか開けなかったら	-11g
使っていない家電のプラグをコンセントから抜いたら	-199g	ガスコンロの炎を鍋からはみ出さないようにしたら	-15g
テレビを見る時間を1日1時間減らしたら	-31g		
テレビの画面を明る過ぎないように調整したら	-50g	お風呂・トイレで…	削減量
ストーブをつける時間を1時間減らしたら ※石油ストーブの場合	-116g	冷めないうちにお風呂に入ったら ※灯油給湯器の場合	-296g
熱をためて使う暖房の温度を2℃下げたら ※オール電化の場合	-578g	お湯の量を節約するシャワーヘッドにしたら	-111g
電球を白熱電球からLEDにしたら	-167g	シャワーを流す時間を1分間減らしたら ※灯油給湯器の場合	-128g
部屋の電気をこまめに消したら	-24g	トイレを使用した後フタを閉めたら ※温水洗浄便座の場合	-65g


組み合わせたり、実践する時間を長くしたりするなどアレンジすることで、1.5kgに近づけられますよ！

全市民で1人1日1.5kgのCO<sub>2</sub>を削減すると1年間で約9万5千トンのCO<sub>2</sub>を削減することができます！無理をせず、続けられる範囲で取り組んでみましょう！

### 環境に優しい運転 エコドライブ…

- ふんわりアクセル「e-スタート」走り始めは5秒かけて20km/hくらいにする
- 加減速の少ない運転 前の車と間を空けて運転するとムダなブレーキが減ってガソリンもムダにならない
- 早めのアクセルオフ 下り坂や止まるときは早めにアクセルから足を離す
- アイドリングストップ 買い物などで駐車するときは車のエンジンを切っておく

エコドライブ宣言をしてCO<sub>2</sub>削減に取り組もう！宣言をするとステッカーとメモ帳がもらえます。



ぜんぶできると1年間に-415kg


詳細は☎から！



1人1日 1.5kg

# 身近なところからCO<sub>2</sub>削減！！

詳 環境保全課 ☎(57)8806



二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスが、大気中に増加することによって引き起こされる地球温暖化は、異常気象や生態系への悪影響など、世界各地に異変をもたらしています。ここでは、CO<sub>2</sub>排出量の削減のため、皆さんの身近なところからできる取り組みなどをご紹介します。この機会に、もう一度地球温暖化のことを考えてみませんか？

### 新・省エネルギー システム補助事業

太陽光や省エネ給湯暖房システムを住宅に設置する方に、費用の一部を補助します

**助成額**  
太陽光システム  
………上限12万円  
エコキュート…上限4万円  
エコジョーズ…上限3万円  
エコフィール…上限2万円

**対象**  
次のいずれも該当する方  
●市内に居住している  
●市税を滞納していない  
●工事着手前であるなど

**申し込み**  
環境保全課(☎)からダウンロード可)で配布の申込書に必要事項を記入し、直接※予算枠に達し次第終了

### 輝く！エコード大賞 あなたのえここころ間かせてください

省エネやリサイクル、生ごみ減量や分別など、みんなで実践できるアイデアと、意識を高めるポスターを募集します(入賞者には賞状・副賞授与あり)

**募集期間**  
8月1日(月)～9月30日(金)

**アイデア編**  
●応募方法 環境保全課(☎)からダウンロード可)で配布の応募用紙に必要事項を記入し、直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 環境保全課

**ポスター編**  
●応募方法 環境保全課(☎)からダウンロード可)で配布の応募票に必要事項を記入し、作品の裏面に貼って直接

**対象** 小学3年生～中学生

☎(57)8806 ☒kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

### 進行する地球温暖化と市の取り組み

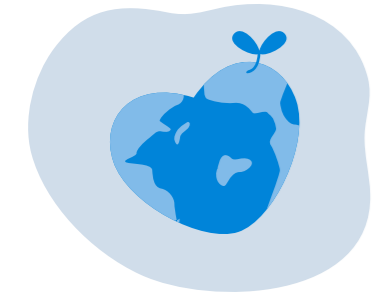
CO<sub>2</sub>排出量は、近年増加傾向にあり、このまま放っておくと今後も増し続けると予想されています。このような状況から、市では平成21年2月に「地球温暖化対策地域推進計画」を策定し、平成29年度までに、家庭からのCO<sub>2</sub>排出量を1世帯当たり平成2年度比7% (1人1日1.5kg)削減することを目標に取り組んでいます。ここではその一部をご紹介します。

## 現状とこれからの課題

市では、温室効果ガス排出量の調査および対策の進捗状況を集計し、その結果を環境白書や☎などで公表しています。平成24年度時点で、家庭からのCO<sub>2</sub>排出量は平成2年度比19%増加しており、7% (1人1日1.5kg)削減という目標には達していないため、市民の皆さんのさらなる力が必要です。

私たち一人一人がライフスタイルを見直し、エコ活動を日々積み重ねていくことが環境問題解決への第一歩になります。また、地球環境に優しい生活を送ることは、「家計への優しさ」にもつながります。

身近なところからCO<sub>2</sub>削減、皆さんも、できることから始めてみましょう！



## まちかどミーティングに参加してみませんか

▶ [詳](#) 市民自治推進課 [☎](#)(32)6152

市長が地域に出向いて意見交換を行います。開催は市内を地区分けして、町内会や自治会のご協力の下で進められています

当日は、市長から市政について特にお知らせしたいことを説明し、参加者の皆さんから市政に対する意見や要望をお聞きします

平日の夜間に開催しますので、たくさんの方の参加をお待ちしています



■平成28年度 まちかどミーティング開催日程 ※開催時間は18時30分～20時30分（植苗地区は19時～21時）

開催日	地区名	会場	町内会（自治会）名
8月24日(水)	音羽町・木場町	住吉コミュニティセンター	音羽町・双葉町・住吉泉・春日清水・高丘泉町内会、スプリングス高丘・第八区自治会
8月26日(金)	弥生町	第七区総合福祉会館	弥生連合・矢代町町内会、第七区親交会
8月29日(月)	錦岡	緑陵中学校	覚生・南錦岡・錦西・もえぎ町・すずらん・青雲・宮前・明德四丁目・スプリングタウン・うぐいす団地・のぞみ・美原・明德町1丁目町内会
8月31日(水)	澄川町	ときわ町総合福祉会館	澄川町・澄川西・ときわ・錦糸町内会
9月20日(火)	植苗	植苗ファミリーセンター	植苗町内会連合会
9月21日(水)	美園町	明野柳町総合福祉会館	美光・日の出三光・新明町・明野柳・新開明野元町町内会
9月26日(月)	柏木町	柏木町町内会館	柏木町・川沿町・宮の森町内会
10月11日(火)	沼ノ端	沼ノ端児童体育館	沼ノ端中央・東開・ウトナイ町内会
10月12日(水)	錦町・本町	アイビー・プラザ	一区・二区・本町・幸町・高砂町・大町寿町内会
10月13日(木)	山手町・花園町	啓北町総合福祉会館	山手・山手北光・北光町・花園・啓北・見山町東・見山町西町内会
10月14日(金)	しらかば町	日新町内会館	しらかば中央・しらかば西・日新町・日新中央・桜坂町町内会
10月17日(月)	拓勇	拓勇小学校	沼ノ端北栄・拓勇東・拓勇西町内会
10月24日(月)	大成町・光洋町	西町総合福祉会館	西町親交会・大成町公住・光洋町・あやめ・日吉町・糸井南・糸井西町内会
10月26日(水)	豊川町	豊川小学校	豊川・桜木町・しらかば東・日新草笛・有珠の沢町内会
10月31日(月)	元中野町・旭町	市民活動センター	元中野・新中野・船見町港北・若草・若草団地・旭町・汐見町・末広町・栄町町内会
11月15日(火)	勇払	勇払公民館	勇払自治会、パルプ町内会

※市長スケジュールなどにより日程を変更する場合があります。開催日程は[☎](#)にも掲載します

## 『行政改革プラン-NEXT STAGE-』 平成27年度の取り組み結果について

▶ [詳](#) 行政監理室 [☎](#)(32)6169

行政改革プラン-NEXT STAGE-は、平成27年度に『市民サービスの向上』と『行政費用の抑制』を目標として策定された計画です。平成31年度までの5カ年を計画期間とし、全82項目の取り組みを実施しています。この度、平成27年度の取り組み結果がまとまりましたので、お知らせします

平成27年度の主な取り組み

- ◆市役所内の市民スペースにWi-Fiを導入しました
- ◆福祉総合相談窓口を設置しました
- ◆介護保険料のコンビニ収納を開始しました
- ◆はまなす保育園を民間移譲しました
- ◆のぞみ出張所の土日営業を開始しました
- ◆ふるさと納税の返礼品を見直しました
- ◆白鳥アリーナにネーミングライツを導入しました
- ◆住民投票条例を制定しました
- ◆女性人材バンクを設置しました

- ◆公共施設へ新電力（P P S）を導入しました
- ◆公用車へ広告を掲載しました
- ◆生活道路の街路灯をLEDにしました  
町内会などで生活道路に設置している市内全域の街路灯約7,500基をLED化しました  
従来の水銀灯と比べて明るくなるとともに、電気料金も削減され、行政費用抑制の効果があります



行政改革プラン-NEXT STAGE-や取り組み結果についての詳細は、行政監理室[☎](#)をご覧ください

## 第61回とまこまい港まつり 「未来へと祭りがつなぐ港の灯!!」

▶ [詳](#) 港まつり実行委員会 [☎](#)(33)2233

[日](#) 8月5日(金)～7日(日) [所](#) 中央公園（若草町）

苦小牧の夏を彩る港まつりは、今回で61回目を迎えます

初日にはハスカップレディの発表や、苦小牧の夜を幻想的に演出する「道新納涼花火大会」、2日目は苦小牧おどり、とまこまいサンパを約2,200人が舞う「市民おどり」、3日目には「ポートカーニバル&マーチングフェスティバル」を行います

ステージでは、子どもに人気のキャラクターショーのほか、地元出身の歌手の皆さんによるライブステージ、来場者と一緒に楽しむダンスタイムなどを開催。メイン会場では、ちびっこ広場など楽しく遊べるコーナーをたくさん用意していますので、ぜひ苦小牧の夏を楽しんでください

詳しくは[HP](#)やプログラムをご覧ください

■港まつり公募ポスター展

[日](#) 8月5日(金)～7日(日)

[所](#) 市民活動センター

## 墓参臨時バスを運行します

▶ [詳](#) 市環境生活課 [☎](#)(32)6333  
道南バス(株)営業所 [☎](#)(55)7125

[運](#) 行 8月13日(土)、14日(日)

[運](#) 賃 高丘霊園前まで=大人230円、子ども120円、小学生50円、中学生100円 高丘第二霊園前まで=大人280円、子ども140円、小学生50円、中学生100円 ※定期券、昼間カードは利用不可。無料乗車証および高齢者フリーパスは利用可。高齢者優待乗車証（100円）は利用可

[運](#) 行 経 路 苦小牧駅前⇄表町五丁目⇄王子総合病院前⇄緑跨線橋⇄緑町郵便局前⇄支笏湖通⇄公園前⇄高丘霊園前⇄第二霊園入口→第二霊園中央東→第二霊園東→第二霊園西→第二霊園中央→第二霊園管理棟前 ※バスターミナルは苦小牧駅前に変更となりました

※供物の持ち帰りにご協力を

クマヤカラスなどにお墓が荒らされる場合がありますので、供物やごみは必ず持ち帰りましょう

■運行時刻

苦小牧駅前		第二霊園管理棟前		高丘霊園前	
8:20	11:40	8:36	12:00		12:04
8:50	12:20	9:06	12:40		12:44
9:00	13:00	9:20	13:20	9:24	13:24
9:40	13:40	10:00	14:00	10:04	14:04
10:20	14:20	10:40	14:40	10:44	14:44
11:00		11:20	15:20	11:24	15:24

## 苦小牧市中小企業融資制度

▶ [詳](#) 市商業振興課 [☎](#)(32)6447  
苦小牧中小企業相談所 [☎](#)(33)5454

(利率は平成28年7月1日現在)

資金名	資金使途	融資条件			
		融資限度額	融資期間	据置期間	融資利率
小規模企業経営改善資金	運転資金	1企業 1,250万円	7年以内	1年以内	1年以内 年0.7%
	設備資金	1企業 1,500万円	15年以内		1年超 年1.3%
中小企業振興資金	運転資金	1企業 4,000万円	10年以内	1年以内	1年以内 年1.2%
	設備資金	1企業 4,000万円	12年以内		5年以内 年1.7%
店舗近代化設備資金	設備資金	1企業 5,000万円	15年以内	2年以内	年1.3%
	テナント入店資金	8,000万円			
中小企業機械等購入資金	設備資金	1企業 2,000万円		半年以内	年1.5%
中小企業環境保全施設資金	設備資金	1件 3,000万円	10年以内	1年以内	年1.1%
	低公害車導入資金	1企業 2,000万円			

[取](#) 扱 金 融 機 関 北洋銀行、北海道銀行、北陸銀行、苦小牧信用金庫、北央信用組合、室蘭信用金庫の苦小牧市内各支店  
\*運転資金・設備資金については、比較的利の低い小規模企業経営改善資金・中小企業振興資金があります。また、小規模企業経営改善資金については、北海道信用保証協会に支払う信用保証料を資金使途別に上限30万円まで補助する制度もありますので、ご相談ください

## 市民文化祭の作品を募集 (第68回苦小牧市民文化祭)

▶ [詳](#) 生涯学習課 [☎](#)(32)6752

	短歌大会	俳句大会	川柳大会
と き	10月16日(日) 10時～15時	10月23日(日) 11時	10月16日(日) 10時～16時
と ころ	文化会館	アイビー・プラザ	
作 品	未発表の作品一首(かい書) 新日かな使いを明記	事前投句=未発表の当季雑詠2句 当日席題=1句	事前投句=未発表の「窓」3句、「影」3句 当日投句=未発表の「未来」2句
参加料・投句料	1,200円(当日納入) ※はがきで応募後、当日不参加の場合は700円	参加料=500円(当日会場) 投句料=1,000円	参加料=1,000円(当日会場) 投句料=1,000円(事前投句料)
応募方法	8月25日(日)までにはがきで 〒059-1271 澄川町5-25-11 市民短歌大会実行委員会事務局 あたくしこ安高浩子 <a href="#">☎</a> (67)4555	8月31日(日)までに投句料(定額小為替など。切手不可)を添えて 〒053-0042 三光町5-14-16 苦小牧俳句協会事務局 あたくしこ安高浩子 <a href="#">☎</a> (36)1117	事前投句=9月18日(日)までに投句料を添えて 〒053-0823 柏木町6-10-6 苦小牧川柳社事務局 あたくしこ山口昭悦 <a href="#">☎</a> (72)9669 当日投句=参加料を添えて10時～10時30分に会場



# 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
夜間開館	本館およびミール展示館の夜間開館、科学体験教室やプラネタリウム投影、星空観望(好天時のみ)	8月3日(水) 17時30分～20時30分	中学生以下は保護者同伴
科学ふれあい教室	顕微鏡を使ってみよう	9月3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 8月10日(水)から電話またはHPで
木工教室	パズルを作ろう	9月17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 8月17日(水)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、26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	●8月7日(日)「君がいた夏」 ●8月21日(日)「X-メン 2」 ●8月28日(日)「有頂天家族 5」 いずれも13時30分～		対 一般(7日)、子ども(28日)、子ども～一般(21日) 定 70人 申 直接会場へ
平和祈念旬間上映会	「ヒロシマに一番電車が走った」	8月14日(日) 13時30分～14時5分	対 小学生以上 定 70人 申 直接会場へ
読み聞かせ	●8月13日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●8月21日(日) 15時～15時30分「わたしのぼうし」ほか ●8月27日(土) 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
ストーリーテリングおはなしの時間	「金色とさかのおんどり」	8月20日(土) 14時～14時30分	定 40人 申 直接会場へ
青空こどもとしゃかん	「みつけよう！おはなし基地でであらう本！」をテーマに絵本の読みきかせや紙芝居などを行う	8月4日(水) 10時30分～12時	所 出光カルチャーパーク(雨天時 図書館2階、サンガーデン) 対 帽子、飲み物(水分補給用) 申 直接会場へ
さわらび会創立30周年記念公開講演会	「万葉の自然観-その表現の推移-」をテーマに、釧路立大学名誉教授 森山弘毅(もりやまこうき)氏の講演会	9月3日(土) 13時30分～15時30分	定 70人 申 直接会場へ
バリアフリー映画上映会「武士の家計簿」	音声ガイドと字幕付きで視覚・聴覚に障がいがある方も楽しめるバリアフリー上映会	9月4日(日) 13時30分～15時40分	定 50人 申 直接会場へ

## 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
Art and Air～空と飛行機をめぐる、芸術と科学の物語	「Art/芸術」と「Air/空」をメインテーマにさまざまな作品や資料によって「空を飛ぶこと」について考察する特別展	展示期間 9月4日(日)まで	定 一般600円、高大生400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	定 一般600円、高大生400円、小・中学生以下無料
ミュージアムラボ「イカの目のしくみ」	イカを解剖して、目のしくみについて学ぶ	8月11日(水) 13時～15時	対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定 200円 定 30人 申し込み順 申 電話またはHPで
特別展 ギャラリートーク	当館学芸員による特別展の展示解説会	8月13日(土) 14時～15時30分	定 特別展観覧料が必要 定 30人 申し込み順 申 直接会場へ
美術講座「成田亨とイカロスの翼—ウルトラシリーズに見る日本の近代化」	批評家の神谷和宏(かみやかずひろ)氏が、ウルトラマンの美術監督で美術家の成田亨(なりたとおる)の出品作品などについて語る	8月27日(土) 14時～15時30分	定 50人 申し込み順 申 8月2日(水)から

料 料金 (料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物  
フ ファクス HP ホームページアドレス E 이메일 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	小麦粉粘土で遊ぶ	8月24日(水) 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	8月9日(水) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	小麦粉粘土で遊ぶ	8月26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	8月9日(水) 9時30分から電話で
赤ちゃんマッサージをしましょう	親子でゆったり向き合いリラックスした時間を過ごす	8月30日(水) ①13時30分～14時30分 ②14時30分～15時30分	3～11カ月の子どもと保護者	定 各10組 申し込み順 持 バスタオル1枚	8月19日(金) 9時30分から電話で
焼き芋を食べましょう	散歩を楽しんだ後、秋の味覚を楽しむ ※雨天時は支援センター	9月2日(金) 11時～13時	1歳6カ月～就学前の子どもと保護者	定 20組 申し込み順 持 飲み物、おしぼり 金太郎の池レストハウス集合	8月19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
ふるさと海岸へ行こう	親子で楽しく遊ぶ ※雨天時は保育園	8月25日(木) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 現 地集合・解散	8月18日(水)、19日(木) 9時30分～15時30分に電話で
ベビーマッサージ	オイルを使ったマッサージ	8月26日(金) 10時～11時	3～10カ月の子どもと保護者	定 6組 申し込み順 持 バスタオル2枚	8月18日(水)、19日(木) 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	8月23日(水)、31日(水) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	料 500円 当日納入 定 各6組 申し込み順	8月18日(水)、19日(木) 9時30分～15時30分に電話で
キラキラ公園へ行こう	親子で楽しく遊ぶ ※雨天時は保育園	8月30日(水) 10時～12時	就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 お 弁当あり、現地集合・解散	8月22日(月)、23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
親子で絵本を楽しもう	絵本の読み聞かせ、絵本のえらび方、あたえ方	8月24日(水) 14時～15時	3歳までの子どもと保護者	定 8組 申し込み順	8月8日(月) 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
手作りおもちゃづくり	0歳児が使って楽しめるおもちゃを作る	8月31日(水) 10時～11時	0歳の子どもと保護者	料 350円 当日納入 定 10組 申し込み順	8月8日(月)～10日(水) 9時30分～16時30分に電話で

### 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	
やまて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	
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	大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9:00～17:00 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					

※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

とき 所 ところ 対象 内容 料金 定員 持 持参する物 申 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

ヘルシーライフスタイルセミナー

楽しく簡単！効果的なエアロビクス

フィットネスインストラクターの運動実践、栄養の話

8月29日(月) 10時30分〜12時

対 30代〜50代の女性

定 40人 申し込み順

所 申 8月1日(月)から 保健センター

健康支援課 6407

プレママわくわくセミナー

ハロー赤ちゃん！

9月3日(土) 13時〜15時20分

所 市民会館

対 妊婦または1歳未満の子を育児中の方とその家族

産婦人科医の講演、ジャズコンサートと読み語りなど

150人 申し込み順

申 電話、HP、Eメールで母子衛生研究会北海道事務局

011(233)5977 HP (http://www.mch.or.jp) Hokkaido

健康支援課 6411
ママママママ

8月23日(火) ② 8月25日(木) ③ 8月31日(水) いずれも10時〜12時

所 ① 沼ノ端コミセン ② ③のぞみコミセン

対 ① ② 妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦 ③ 産後3〜7カ月未満の母親と子ども

内 専門職(助産師)の講話、相談交流、① ② マタニティヨガ、③ 産後リハビリ(体操)

定 ① ② 20人 ③ 20組 抽選

持 母子健康手帳

申 開催日の10日前までにワーカーズコープ

健康支援課 6411

がん患者交流サロン

① がんの痛みを上手にコントロールしよう ② 交流会

8月9日(火) 13時30分〜15時(開場13時15分)

所 ① 王子総合病院 ② 市立病院 直接会場へ

対 市内在住のがん患者またはその家族の方 ② は女性のがん患者のみ

健康支援課 6407

暮らし

国民健康保険被保険者証の郵送方法について

10月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望する方は、申し込みが必要です。申し込みのない方は、普通郵便で送付します

申 9月1日(休)までに窓口、または郵送(必着)で、窓口(市役所1階11番窓口、のぞ

国保加入者の特定健診を実施します

対象者に特定健診受診券を封入したオレンジ色の封筒を送付しています。特定健診を受

医療費の一部負担金の減免・猶予制度について

災害や突然の失業などで、収入が一時的に生活保護に準じ

減免などの期間 3カ月以内(猶予された一部負担金は、猶予後6カ月以内に支払うことになります)

持 保険証・印鑑・被災・失業などの状況を証明する書類 ● 収入状況が分かる書類など ※ 書類審査に時間がかかるので、早めに相談してください

高額な医療費を支払った場合(高額療養費)について

医療機関に支払った1カ月の自己負担額(保険外医療行為、差額ベッド代、食事代などを除く)が自己負担限度額を超えた場合、申請により超えた額が高額療養費として支給されます

自己負担限度額について 自己負担限度額は年齢や収入状況に応じて決まります \*70歳未満 自己負担限度額(月額)

Table with 3 columns: 所得区分, 1カ月の自己負担限度額(世帯単位), 4回目以降. Rows include 上位所得, 一般, 住民税非課税.

\*70歳以上75歳未満 自己負担限度額(月額)

Table with 3 columns: 所得区分, 外来(個人単位), 外来+入院(世帯単位), 4回目以降. Rows include 現役並み所得者, 一般, 低所得者II, 低所得者I.

※1 国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です ※2 所得の申告をしていない方がいるなど、世帯の総所得が確認できない場合は、【上位所得】として取り扱うことになります ※3 同一世帯において、過去12カ月間に高額療養費の支給が既に3回あった場合は、4回目から軽減された限度額になります

\*自己負担額の計算方法について 1カ月(1日〜末日まで)ごとに次のとおり計算します \*70歳未満の方は、次の①〜④のとおり自己負担額を分け、21,000円以上のもののみ合算できます。なお、申請の際は、領収書原本の提出が必要となります ① 受診者ごと ② 医療機関ごと(院外処方箋による調剤分は処方箋を出した医療機関に合算する) ③ 通院、入院ごと ④ 医科、歯科ごと \*70歳以上75歳未満の方は、金額に関係なく合算できません。ただし、外来のみの場合は、受診者同士で合算することはできません

●支給の手続きについて \*支給対象者への通知 診療月の3カ月後をめどに通知します(申請書などを同封)。医療機関からの診療報酬明細書の提出状況によっては、通知が遅れる場合があります \*申請方法 郵送または国保課(市役所1階10番窓口)、勇払・のぞみ出張所窓口での申請 \*窓口申請の際に必要なもの 保険証、領収書原本、世帯主の振込先口座番号が分かるもの ※郵送申請の場合、領収書原本は支給決定通知書に同封し、お返しします

広告

広告

新消防庁舎見学会を開催します 8月21日(日) 13時30分 詳消防本部総務課 84)5014





8月は食品衛生強化月間です。食中毒に「気」を付けましょう 詳 苦小牧地方食品衛生協会 0(65)4192 市環境生活課 0(32)6333

暮らし

入院や高額な外来診療を受ける場合は

入院や高額な外来診療の支払いが高額療養費の自己負担限度額で済む「限度額適用認定証」と、入院時の食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を交付します。現在入院中の方は早めに申請してください。認定証の有効期限が切れた方も申請が必要です。  
**対**国民健康保険加入者で●70歳未満の方●限度額適用認定証●住民税非課税世帯の方●限度額適用・標準負担額減額認定証  
**持**保険証、現在お持ちの認定証、印鑑、世帯主と手続きが必要な方のマイナンバー確認書類、本人確認書類 ※住民税非課税世帯の方で過去1年間の入院期間が90日を超える方は、ほかに入院期間を確認できる領収書または入院期間証明書  
**申**国保課(市役所1階11番窓口)、勇払・のぞみ出張所  
**詳**国保課 0(32)6418

国民年金からのお知らせ

●口座振替の利用がお得です  
 ●通常の翌月末振替を当月末振替にする早割制度を利用すると、毎月の保険料が50円割引になります●2年、1年または半年分を口座振替で前納すると、納付書での前納よりもさらに割引になります  
**申**年金手帳または納付書、預貯金通帳、通帳印を持参し、金融機関または年金事務所です下半期6カ月分(10月～翌年3月)は8月末までに申し込みが必要  
**■年金を増やしませんか?**  
 国民年金加入中または受給前の方で、老齢基礎年金に上乘せして年金額を充実させるには「付加年金」「国民年金基金」「確定拠出年金(個人型)」などの制度があります。これらの制度に加入すると、納めた保険料や掛け金は全額所得控除となります  
 ……………  
**詳**市国保課 0(32)6429  
**苦**小牧年金事務所 0(36)6135 ※国民年金基金および確定拠出年金(個人型)は北海道国民年金基金 0(0)12

健康の保持増進に関する作品の募集

**テーマ**健康の保持増進に関するもの※今年度作成で未発表  
**応募作品**標語●応募点数は自由。ポスター●応募点数は1点とし、画用紙のサイズは四つ切りまたはB3  
**申**作品に、住所、氏名、年齢、職業(学生の場合は学校名・学年)、電話番号を記入し8月26日(金)までに、直接または郵送(必着)で 国保課 0(32)6425

毎月勤労統計調査特別調査について

厚生労働省では、7月31日現在で、常用労働者を4人まで雇用している事業所を対象に、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。8月～9月にかけて統計調査員が訪問しますので、回答をお願いします  
**詳**北海道統計課 0(011)2045146 市政策推進課 0(32)6042

ドクガ大量発生中

今年はドクガの発生が多く確認されています。早めの草刈

苦小牧市民文化芸術振興助成事業の募集

**募集期間**8月1日(月)～15日(月)  
**対**市内に活動の拠点がある市民、団体など(主催者が企業の場合は対象外)  
**内**自主的な創作発表事業、鑑賞提供事業、講演会・研究会など開催事業  
**助成額**対象経費の50%以内(上限は50万円)。対象経費は収入金額を控除した額  
**申**生涯学習課(HP)からダウンロード可)で配布の助成金交付要望計画書を直接 生涯学習課 0(32)6752

成人式実行委員の募集

**対**平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの方  
**申**生涯学習課(HP)からダウンロード可)で配布の申込書を、8月19日(金)までに直接または電話、郵送(必着)、Eメールで 生涯学習課 0(32)6752 shogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

創意工夫労働者賞の候補者募集

文部科学省では、優れた創意工夫によって、職域における科学技術の進歩・改良に寄与した個人またはグループを表彰しています  
**対**鉱工、農林、水産、運輸、通信、建設、保健衛生、電力ガスなどの業務に従事する労働者のうち、職長以下の工具、農林水産業従事者、医療補助者、研究所における研究補助員、技能職員など

キャッシュカードを渡さないで!

金融機関職員を名乗る者にカードをだまし取られる特殊詐欺が発生しています。言われるままにカードを渡さず、すぐに警察へ通報してください  
**詳**苦小牧警察署 0(35)0111  
**0** 市安全安心生活課 0(32)6287

**水道修理は!給水装置の管理について** 0(32)6696

**水道修理** 水道修理 かかりつけ 検索

直接水道業者に電話し、修理を依頼してください。「一般家庭の水道修理を行う事業者名簿」は、市役所、各コミセン、勇払出張所、植苗ファミリーセンターで配布しています

**給水装置の管理について** 苦小牧 給水装置の管理 検索

各家庭や建物に引き込まれている給水装置は、所有者の財産になります。適切に管理しましょう。詳しくはHPをご覧ください

一戸建て木造住宅の無料耐震診断のご案内

**対象住宅**次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅●階数が2階建て以下●延べ床面積が500㎡以下●申込者が当該住宅を所有している●昭和56年5月31日以前に着工されたもの ●プレハブ住宅・枠組壁工法住宅は除く  
**申**詳 建築指導課(HP)からダウンロード可)で配布の申込書と必要書類を直接または郵送

8月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	8月	
優良講習	10:30~11:00	1日(月)	18日(休)
		2日(火)	22日(月)
		4日(木)	23日(火)
		8日(月)	25日(休)
		10日(水)	30日(火)
		16日(火)	31日(水)
一般講習	10:30~11:30	5日(金)	19日(金)
		12日(金)	24日(水)
		3日(水)	19日(金)
		5日(金)	24日(水)
		12日(金)	26日(金)
		15日(月)	29日(月)
違反講習	13:30~14:30	1日(月)	23日(火)
		2日(火)	16日(火)
		4日(木)	17日(水)
		8日(月)	18日(休)
		9日(火)	29日(月)
		11日(木)	25日(休)
初回講習	13:30~15:30	3日(水)	22日(月)
		15日(月)	

所 交通安全センター ※は苦小牧中野自動車学校  
 詳 苦小牧警察署 0(35)0110  
 HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

都市計画の案を縦覧します

**閲覧期間**8月5日(金)～19日(金)  
**都市計画の種類**地区計画 植苗星ヶ丘地区(字植苗の一部)  
**所**詳 まちづくり推進課 0(32)6054

とまこまいフリーマーケットの出店者募集

**開催概要**9月4日(日) 10時～14時30分 中央公園(若草町)  
**※雨天時は9月11日(日)に延期**  
**募集区画数**200区画 一人・一

世帯につき1区画(4m×8m) 抽選  
**参加資格**専業の業者・未成年以外の方 ※同一人・同世帯の重複申し込み、申込者以外への転貸での参加は不可  
**出品物**家庭で不要になった生活用品(飲食物、動物などを除く)  
**¥**千円 申し込み時納入 ※雨天中止や未出店の場合でも返金しません  
**申**8月20日(出) 受付 10時30分(10時から整理券を配布) 労働福祉センター  
**詳**とまこまいフリーマーケット実行委員会 0(080)1189  
**9** 1 1 8 4 8 安全安心生活

課 0(32)6306  
**提出書類**候補者調査書 4部、戸籍抄本または個人番号(マイナンバー)の記載のない住民票 1部、候補者一覧表(候補者が複数の場合のみ) 4部  
**申**詳 8月15日(月)までに所定の提出書類を直接または郵送(必着)で 工業労政課 0(32)6432 ※詳細はHPを参照ください

金融機関職員を名乗る者にカードをだまし取られる特殊詐欺が発生しています。言われるままにカードを渡さず、すぐに警察へ通報してください  
**詳**苦小牧警察署 0(35)0111  
**0** 市安全安心生活課 0(32)6287

広告

広告

暮らし

「あなたのまちの災害給水体験」参加団体を募集

9月11日

所 各地区の応急給水拠点  
対 町内会や自治会など市内の団体(10人以上で実施)

申 事前に体験希望日時を相談の上、体験日の一週間前までに上下水道部総務課(HPからダウンロード可)で配布の申込書を直接またはファクス、Eメール、郵送(必着)で、上下水道部総務課 電話(32)6628 FAX(37)1661 su-soumu@city.tomakomai.hokkaido.jp

自然環境保全審議会委員を募集

緑地など自然環境を守るため、広く市民の意見を聞く委員を募集

募集人員 6人  
応募資格 20歳以上  
任期 10月1日(予定)から2年間  
申 詳 「苦小牧の自然について」400字程度にまとめて(様

平和を願って

平和祈念式典

戦争の悲惨さと平和の大切さを考えるための平和祈念式典を開催します。献花の際には「きよのピアノ教室」の清野直子さんによる演奏、お帰りの際には粗品を進呈します

8月15日(月) 11時55分(受付11時15分)  
所 市民会館 直接会場へ  
「黙とう」のお願い  
原爆投下と終戦の日、家庭や職場などで1分間の黙とうをお願いします  
8月6日(土) 8時15分 ●長崎市原爆投下の日 8月9日(火)

女性センターの名称が変わります

8月1日(月)から名称が「苦小牧市男女平等参画推進センター」に変わります  
詳 男女平等参画課 電話(84)4052

樽前保育園で保育士を募集

対 保育士資格のある方  
申 詳 8月31日(水)までにこども育成課 電話(32)6378

自衛官募集案内

募集種目 ①候補生(男子) ②候補生(女子) ③一般曹候補生 ④航空学生  
応募資格 ①②③ 18歳~27歳 ④ 18歳~21歳 ※年齢は、平成29年4月1日現在  
受付期間 ①年間を通じて ②③④ 9月8日(木)まで  
試験日 ① 9月19日(月)~29日(木) ② 9月25日(日)、26日(月) ③ 9月16日(金)、17日(土) ④ 期間のうち指定する1日

福祉

児童扶養手当の申請について

継続の届け出はお早めに  
児童扶養手当を受給されている方は「現況届」の提出が必要です。対象者へ書類を送付しますので、8月1日(月)~31日(水)に提出してください  
児童扶養手当  
18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童(一定の障がいのある心身障がい児は20歳未満)を養育し、次のいずれかに該当する方が請求できます ●父母が離婚後、父または母と生計を別にして  
いる ●父または母が死亡、拘禁、遺棄、生死不明または一定以上の障がいの状態にある ●未婚で生まれた  
支給額 月額4万2千330円(2人目は5千円加算、3人目以上は3千円加算) ※所得額に

特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当の申請について

8月上旬に対象者へ書類を送付しますので、印鑑を持参の上、8月12日(金)~9月9日(金)に提出してください  
①特別児童扶養手当  
身体や精神に一定の障がいのある20歳未満の児童を養育している方  
②障害児福祉手当  
身体や精神に一定の障がいがあり、日常生活において常時介護が必要と認められた20歳未満の児童  
③特別障害者手当  
身体や精神に一定の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護が必要と認められた20歳以上の方  
支給額月額 ①1級障害児(重度) 5万1千500円 2級障害児(中度) 3万4千300円 ②1万4千600円 ③2万6千830円 ※いずれも所得額で支給制限を受ける場合があります  
申 詳 障がい福祉課 電話(32)63

8月の無料相談

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	8月1日(月) 13時~15時 直接会場へ 詳 市民自治推進課 電話(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	8月17日(水) 10時~16時 申 電話で 室蘭児童相談所 電話(0143)44)4152 詳 市子ども支援課 電話(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	8月25日(木) 13時30分~17時30分 申 電話で 山崎行政書士事務所 電話(36)5633 詳 山崎行政書士事務所 電話(36)5633 社会福祉協議会 電話(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	8月21日(日) 9時~12時 8月14日(日) 10時~13時 電話で 男女平等参画推進協議会 電話(32)3610 詳 市男女平等参画課 電話(84)4052
男女平等参画関係法律相談 無料法律相談 小池明子弁護士によるDV、離婚問題などに関する相談 所 市民活動センター	8月19日(金) 13時30分~16時30分(1人30分) 定 6人 申し込み順 申 電話で (日曜日を除く)北海道女性協会 電話(011)251)6349 詳 市男女平等参画課 電話(84)4052
全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間 高齢者や障がい者に対する虐待、嫌がらせ、人権に関する悩み相談	相談期間 9月5日(月)~9日(金) 8時30分~19時、9月10日(土)、11日(日) 10時~17時 全国共通人権相談ダイヤル 電話(0570)003)110 札幌法務局苦小牧支局総務課 電話(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)	8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=電話(33)6510 多重債務=電話(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 岡田秀樹弁護士 8月26日(金) 9時30分~12時(1人20分) 定 7人 申し込み順 申 1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 電話(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 8月9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	2期	8月31日(水)
	国保税 <td>3期</td> <td></td>	3期	
夜間納税相談	市税	8月26日(金)、29日(月)~31日(水) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電話(32)6274
	国保税	8月4日(木)、18日(木)、25日(木)、26日(金)、29日(月)~31日(水) いずれも20時まで	国保課(市役所1階12番窓口) 電話(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

広告



7月30日(土)～8月15日(月) 原爆パネル展開催 所 アイビー・プラザ 詳 政策推進課 電 (32) 6039

福祉

催し・講座

点訳ボランティア 初心者講習会

視覚障がいについての理解と点字(点訳)の必要性を学ぶ 日 9月13日～10月11日 毎週火曜日 計5回 13時30分～15時30分 所 市民活動センター 対 16歳以上 定 20人 申し込み順 料 500円 開講日納入 申 8月15日(月)～9月2日(金) (土・日曜日を除く9時～17時)に ボランティアセンター 1 (84) 6481 詳 総合福祉課 電 (32) 6354

下水道施設バス見学会

日 9月4日(日) 9時～12時 (受付 8時30分 市役所1階ホール) 所 勇払下水処理センター 定 40人 (小学生以下は保護者同伴) 抽選 申 8月15日(月)までにはがき(必着) またはEメールで「見学会」と明記し、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し(家族やグループの場合は、1枚のはがきに連記) 上下水道部総務課 電 (32) 6628 su-sounu@city.tomakomai.hokkaido. 申 ※参加者に「とまこまい プ水」などをプレゼント

北海道排水設備工事 責任技術者試験

日 10月27日(木) 13時30分 ※登録している方は受験不要 所 労働福祉センター 料 5千円 申 8月24日(水)～9月2日(金)に 下水道計画課 電 (32) 6600

普通救命講習会

日 ①8月26日(金) ②9月21日(水) 13時30分～16時30分 所 ①消防本部 ②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 方法など 定 各30人 申し込み順 申 救急課(HPからダウンロード可)で配布の申請書に希望

子育て講座

怒鳴らない子育て法で注目を集める「そだれん」を学ぶ 日 8月24日～9月28日 毎週水曜日 11月24日(水) 計7回 10時～12時 所 市民活動センター 対 3歳～小学生がいる保護者

就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事由により、義務教育を猶予または免除された方に対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験です 日 10月27日(水) 受験案内配付 9月9日(金)まで 各都道府県教育委員会および 文部科学省 願書受付期間 8月22日(月)～9月9日(金) 詳 文部科学省HP、文部科学省生涯学習推進課 電 (03) 525314111 市学校教育課 電 (32) 6742

リサイクルプラザ 苦小牧

学習の場を提供 日 9月7日～10月19日 毎週水曜日 計7回 9時30分～11時50分 所 市民活動センター 対 15歳以上 定 20人 申し込み順 申 8月3日(水)～31日(水)に電話またはファクスで 生涯学習課 電 (32) 6752 ファク (32) 1233

文化財発見バスツアー

日 8月28日(日) 10時から 所 勇払会所の跡、三角測量勇払基点、植苗貝塚など 定 40人 申し込み順 持 昼食、雨具 申 8月8日(月) 9時から 電話で 生涯学習課 電 (32) 6752

再チャレンジ塾 「ナナカマド教室」

学齢期に就学することができなかつた方々を対象に、小学3年生程度の国語(漢字など)・算数(足し算など)・社会(地域の調べ学習など)の

小・中学生のための 札幌親子しおさいコンサート

日 9月24日(土) 13時30分開演 所 市民会館 対 小・中学生とその保護者(親族の同伴可) 定 千600人 ※要入場整理券 申 8月中旬までに市内小・中

9月のパソコン講習 番号 講習名 開始日 回数(回) 9-1 初めてのパソコン(Windows7) 9/1(木) 4 9-2 Excel2010で作る集計表(初級) 9/9(金) 6 9-3 Excel2010で作る集計表(中級) 9/21(水) 6 9-4 Access2010を使って情報管理 9/17(土) 2 所 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



## 催し・講座

### ぐるりWorld 交流会

ゲームやB・Qをしながら、外国籍市民と異文化交流  
日 8月28日(日) 13時～15時30分  
所 みなと公園「港園亭」  
大人 500円 小学生 300円  
当日納入  
定 70人 申し込み順  
申 8月17日(水)までに電話で 市民自治推進課 032) 6157

### ヨガでリフレッシュ

ルで開催する絵画展で展示  
日 8月22日～9月26日 毎週月曜日 計5回 ※9月19日を除く 10時～11時30分  
対 15歳以上の女性  
料 千240円 ※受講決定時に通知  
定 20人 抽選  
持 ヨガマットまたは大きなバスタオル、タオル、飲み物  
申 8月14日(日)までに直接または往復はがき(消印有効)、または往復はがきの場合 往復はがきの場合 往復はがきの場合 往復はがきの場合  
HP 往復はがきの場合 往復はがきの場合 往復はがきの場合 往復はがきの場合  
信用裏面に講座名、住所、氏名、年代、職業の有無、電話番号、無料託児(1歳～中学生)希望の方はお子さんの名前、生年月日。返信用表面に住所、氏名を記入し 〒053-0021 若草町3-3-8 男女平等参画推進センター 032) 3544

### 砂澤先生の「アイヌ刺しゅう講習会」

平等参画推進センター 032) 3544 無料託児あり(1歳～中学生、要予約)  
日 8月21日～9月30日 毎週水・金・日曜日 計12回 13時～16時 ※講習日程は申し込み時に確認してください  
所 生活館(矢代町)  
内 アイヌ文様の風呂敷またはタペストリーを作る  
料 3千円 当日納入  
定 30人程度 申し込み順  
持 裁縫道具  
申 8月1日(月)～12日(金)に電話で 総合福祉課 032) 6354 生活館 072) 4297

### みなと写生会

日 8月6日(土) 9時30分～11時30分  
所 キラキラ公園(雨天時は西港フェリーターミナル) ※荒天中止  
対 小学生以下  
定 100人 直接会場へ ※画板、画用紙、クレヨンを用意しています。持参も可  
詳 みなとオアシス苦小牧運営協議会 034) 5905 市企業立地課 032) 6438 ※作品は西港フェリーターミナル

### 女性の起業セミナー

私らしく働く企業への第一歩  
日 9月6日(火)、20日(火) 10時～12時  
定 30人 申し込み順  
所 前日までに直接または、電話、ファクス、HPで 男女

### 勇武津資料館

生活体験教室「藍染めに挑戦」  
日 8月20日(土) 10時30分～12時  
対 ふるさと探訪「勇弘歴史散歩」  
日 9月10日(土) 10時～12時  
持 雨天時は、雨具  
対 小学生以上  
定 20人 申し込み順

### COCCOTOMA

① Libase(学ぶ基地) 宿題や、授業で分からなかったところをスタッフと一緒に勉強する  
日 8月6日(土)、20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  
申 前日までに  
② COCCOTOMAMA(コト「ママ」) グループに分かれて職業体験

### 若手社員を「定着」させるためのセミナー

日 8月24日(水) 10時～12時、13時～15時  
所 労働福祉センター  
対 経営者、人事担当者など  
定 20人 申し込み順  
申 工業労政課 (HPからダウンロード) (株)東京リーガルマインド 011(210)5028 FAX 011(210)7770 詳 工業労政課 032) 6432

### 就活応援セミナー

日 8月10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 定 各4人 申し込み順  
対 15歳～39歳の方  
申 電話で とまこまい若者サポートステーション 082) 7141 詳 工業労政課 032) 6432

### シルバー人材センター 入会説明会

日 8月16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

### 第3回まちなか足湯演奏会

日 8月9日(火) 13時～14時30分  
日 8月18日(水) 13時～13時30分  
日 8月23日(火) 26日(金) 10時～18時 ※初日13時から、最終日16時まで  
④ 読み聞かせ絵本「みみちゃん絵本サロン」  
日 8月31日(水) 10時～15時  
⑤ 第98回とましんサロンコンサート「ヴァイオリンとピアノの調べ」  
日 8月31日(水) 18時～19時  
⑥ 第4回スイーツまつりスイーツ選手権アマチュアの部参加者募集  
日 9月3日(土) 13時～15時  
内 洋菓子一人一点 ※クッキーは対象外

### 女性活躍が「職場定着」につながる！セミナー

日 8月22日(月) 10時～12時、25日(木) 10時～12時、13時～15時  
所 市民会館  
料 ①② 500円 開講日納入  
定 ① 30人 ② 12組 いずれも申し込み順  
所 詳 COCCOTOMA 032) 1534

### 「溶接技能者評価試験」講習会

受講期間 9月～平成29年3月 18時～20時 ※平日のみ、講習日程は申し込み時に確認  
対 非正規雇用、求職中の方  
定 10人 申し込み順  
所 職業訓練センター  
申 9月15日(木)までに電話で 北海道人材育成課 011(204)5358 市工業労政課 032) 6432

### まちなかイベント

① ヒロシマ・ナガサキを語り継ぐ会「あの日を忘れない」詩集朗読

### 若者サポートステーションからののお知らせ

サポステ無料相談  
日 所 ① 8月3日(水) 10時～11時

### 広告

### 広告

健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ

健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ

健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ

健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ

健康 暮らし 福祉 相談 催し・講座 スポーツ

スポーツ

平成28年度学校スポーツ開放利用団体登録

改修工事が終了した勇払小学校体育館を10月より開放します。利用希望団体は登録が必要です。

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可) 申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

平成28年度市営屋内リンクチーム登録

登録チームに対し、市営屋内リンクの空いている時間帯を毎月抽選で貸し出します

ホッケー連盟加盟のC・D級チームおよび重複登録は不可

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

複数人の場合は、1通に連記(小学生以下は保護者同伴)

第3回ウォーキングスタンプラリー

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)



ふくし大作戦!! 2016 ~あなたのまわりにそっとずっとギョッと~

講演会を開催します! 総合福祉課 電(32)6354

「まだ若いのに認知症? 認知症を学びましょう!!」

医療法人亀田病院分院 亀田北病院 認知症疾患医療センター 院長補佐兼センター長 谷内 弘道 氏

9月3日(土) 13時~14時30分

労働福祉センター 定員 200人

8月1日(月)~31日(水)に電話で 介護福祉課 電(32)6341

若い世代の認知症を含め、認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために、分かりやすく学べる機会ですので、ぜひ参加してください。



苦小牧市成年後見支援センター市民講演会 「寄席・成年後見談義」

桂 ひな太郎 氏 ほか

9月17日(土) 14時~16時30分

市民会館 小ホール 定員 150人

8月1日(月)から電話で 成年後見支援センター 電(32)7111

成年後見制度をテーマにした落語と、弁護士も加わった談義との二本立てで分かりやすく解説します。



ふくし スポーツ

つながろう スポーツ大作戦

~人と人、苦小牧の未来、次世代を担う子どもたちへ~

今月は大相撲苦小牧場所が行われます。テレビでよく見る人気力士たちに会えるチャンスです! 人気力士との握手会や迫力ある稽古を見に足を運んでみませんか? チケットは好評発売中です!

平成二十八年 夏巡業 大相撲苦小牧場所

8月20日(土) 総合体育館 9時 打ち出し(終了) 15時(予定)

チケットに関して メ〜テレ イベント事業部 電052(331)9966 (祝日を除く月~金曜日 10時~18時) イベントに関して 大相撲苦小牧場所事務局 電03(3445)6316 (祝日を除く月~金曜日 10時~18時)

つながろう! スポーツと人

2008年8月以来8年ぶりの大相撲苦小牧場所に向けて、会場となる総合体育館では施設の設備を整えるなど、さまざまな準備に取り組んでいます。今回は館長の増田理史さんに登場してもらいました。

あの人気力士や、イケメン力士を目の前で見られる絶好のチャンスです。体育館の中央に、9トンもの土を積み上げて土俵を作ります。国技館さながらの迫力で、本物の相撲をぜひ体験してみてください!



総合体育館 館長 増田理史さん

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況 (1月1日~7月3日)

発生件数 194件 (前年比34件減) 死者 2人 (前年比0人) 傷者 226人 (前年比31人減)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)

申込書配付総合・日吉・川沿公園体育館または生涯学習課(HPからダウンロード可)



むら とうまくん やまだ あおいくん あべ そうきくん



とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

「ふくし」×「スポーツ」で つながる笑顔の輪

障がい者スポーツの「フライングディスク教室」が心身障害者福祉センターで開催されました。円盤状のディスクを標的めがけて投げるチーム対抗戦は、大歓声が飛び交う白熱した展開でした。参加した人たちは爽やかな汗を流しながら、「ふくし」と「スポーツ」のコラボレーションを楽しんでいました。



6月18日(土)

お母さんの手は魔法の手

錦岡保育園子育てルームで赤ちゃん講座「ベビーマッサージ」が行われました。ベビーマッサージはお母さんが赤ちゃんに愛情を伝えるスキンシップのひとつで、赤ちゃんはお母さんに触られることで幸福感に満たされます。参加したお母さんは講師の先生の下、楽しみながらマッサージの効果やスキンケアについて学んでいました。



6月29日(水)

編集後記

とまこまいポイントは婚姻届の提出でもたまるそうですよ。いまから提出する方はお得ですね。私は何のイベントのためよかな(吉)

夏って何だかわくわくします。汗を流した分だけビールがおいしい季節になりました。そういうわけで、今、猛烈にビールサーバーが欲しいです(植)

身近でできるエコ活動、CO<sub>2</sub>は呼吸に多く含まれることから、「呼吸を控える」という発想が一瞬をよぎりましたが、すぐに冷静になってやめました…(志)

赤ちゃんって天使ですよ！一緒に空間にいただけで癒やされて幸せな気分になりました。講座に参加した赤ちゃんは、みんなかわいかったですよ(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



受けていますか？がん検診

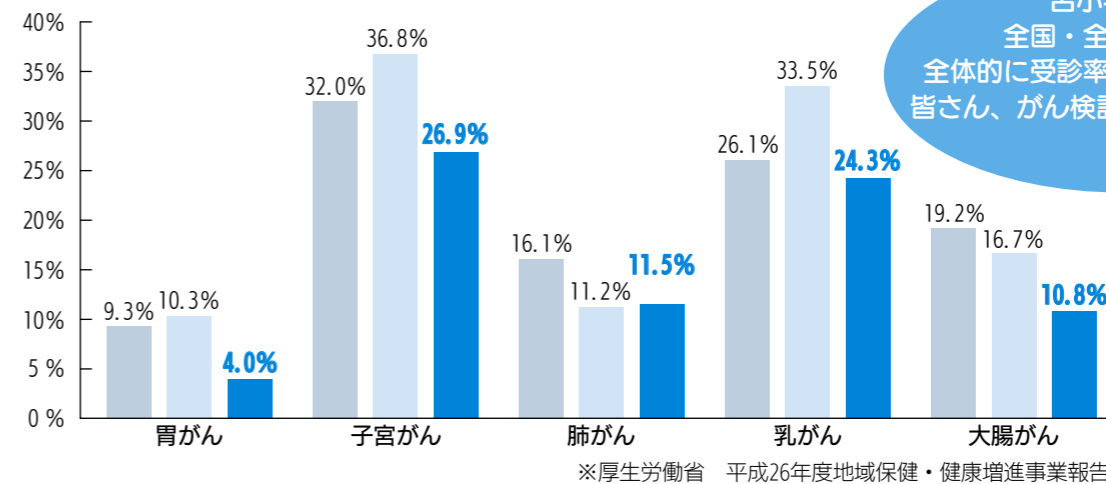
▶ 健康支援課 ☎(32)6407

早期発見！

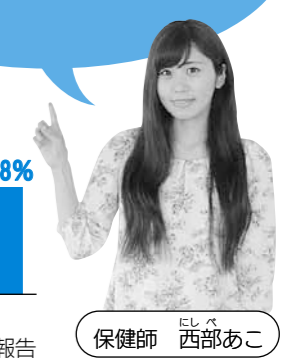
早期対応！

～日本人の2人に1人が、生涯でがんにかかります～

■がん検診の受診率



苫小牧市は、全国・全道と比べて全体的に受診率が低い傾向です！皆さん、がん検診を受けましょう！！



保健師 西部あこ

■がん検診の対象と料金

検診項目	検診料金	対象者(平成28年4月1日～平成29年3月31日)
胃がん検診 (バリウムによる胃部エックス線)	1,500円	市内に住居登録があり、年度内に40歳以上になる方
肺がん検診(胸部エックス線) ※必要時、かくたん検査追加	200円 (かくたん検査は400円追加)	市内に住居登録があり、年度内に40歳以上になる方
大腸がん検診 (免疫便潜血検査2日法)	400円	市内に住居登録があり、年度内に40歳以上になる方
子宮頸がん検診(頸部細胞診) ※必要時、体部検査追加	1,000円 (体部検査は700円追加)	・市内に住居登録があり、年度内に20歳以上になる方で、かつ年度内に迎える誕生日で偶数年齢になる(予定)方 ・無料クーポン券をお持ちの方
乳がん検診*(マンモグラフィ) *国の指針により平成28年度から視触診は実施しないことになりました	2,000円 (50歳以上は1,700円)	・市内に住居登録があり、年度内に40歳以上になる方で、かつ年度内に迎える誕生日で偶数年齢になる(予定)方 ・無料クーポン券をお持ちの方

【検診を無料で受けられる方】

- ①生活保護世帯の方(受診時に生活保護手帳をお持ちください)
- ②市民税がかかっていない世帯の方(印鑑・身分証明書を持参し事前に健康支援課、のぞみ・勇払出張所で申し込みが必要)
- ③受診時に70歳以上の方(保険証・運転免許証など年齢が分かるものをお持ちください)
- ④一定の障がいがある65～69歳の方で、「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方
- ⑤無料クーポン券をお持ちの方

実施機関

指定する市内の医療機関、保健センターおよび札幌がん検診センターです。詳しくは4月発行の「わが家の健康カレンダー」、「健康支援課HP」、または広報とまこまい「健康ガイド」をご覧ください。

