



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

# とまごまい

2016

# 9

月号

防災  
特集

## 地域防災



今月の「クローズアップ」は、「スポーツ都市宣言」50周年記念式典を開催しますですよ!



苫小牧市の Facebook は、こちらからご利用ください



広報とまごまい 平成28年9月1日発行 第1762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) 電話 0144(32)1117

広告

広告

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 電話0144(36)7751

印刷/須田製版



# 「スポーツ都市宣言」

# 50

# 周年記念式典を開催します



詳 スポーツ推進室 ☎ (34)9601

苦小牧市が全国で初めて「スポーツ都市宣言」を行ってから、50周年を迎えました。今年は、スポーツを「する人」「観る人」「支える人」をテーマに、「つなごうスポーツ大作戦」を展開し、さまざまなイベントを実施しています

## 9月22日(木) 13時から

- 式典は自由に参加いただけます。(直接会場へ)
- 次第一
- ① 開会宣言
  - ② 宣言文斉唱
  - ③ 実行委員会会長挨拶
  - ④ 祝辞
  - ⑤ スポーツ推進協力団体への感謝状授与
  - ⑥ スポーツマスター称号授与
  - ⑦ アトラクション
  - ⑧ 基調講演
  - ⑨ パネルディスカッション

### 基調講演

## マラドーナ、マラドーナ、マラドーナ、来たー！マラドーナアッ！

1986年サッカーメキシコワールドカップの実況で有名な山本浩氏がやって来ます！



●テーマ「スポーツ、見る時代、する時代、ささえる時代」  
 法政大学教授・法政大学スポーツ健康学部学部長  
 元NHKアナウンサー・解説委員  
 1976年NHKにアナウンサーとして入局し、ワールドカップやオリンピックの実況を行った。現在もスポーツに係る各分野で活躍している

### パネルディスカッション

苦小牧の「スポーツ」を牽引する有名人たちによる、熱いディスカッションが繰り広げられます

- テーマ「夢実現に向けて歩んだ道のり」
- コーディネーター 山本浩氏
- パネリスト
  - 佐藤久佳氏…苦小牧市出身。2008年北京オリンピック競泳男子メドレーで銅メダル獲得
  - 飯塚祐司氏…元アイスホッケー女子日本代表監督。2014年ソチオリンピックでは16年ぶりにオリンピック出場に導いた
  - 金子満夫氏…元苦小牧工業高等学校野球部監督。甲子園に（夏1回、春5回）導く。自身も出場経験あり
  - 穂積雅子氏…2010年バンクーバーオリンピック女子団体パシュートで日本女子スピードスケート界初の銀メダル獲得

来場者には記念品をプレゼント。ぜひお越しください！！

## 市民会館大ホールで



▲式典には約1万人が参加

## スポーツ都市宣言

わたく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)



▲スポーツ都市宣言を読み上げる大泉源郎市長

## 50年前にタイムスリップ — 昭和41年11月12日 —



▲4 km歩いた記念行事の市民総歩け歩け運動

昭和41年11月12日(出)13時30分、苦小牧東小学校グラウンドで記念式典が開催されました。全国で初の「スポーツ都市宣言」によって、「苦小牧が大きく生まれ変わる」。そんな期待に胸を膨らませた多くの市民で、会場は埋め尽くされました。宣言の目標である、豊かで明るい都市を築くため、スポーツを楽しめる場や機会の創出、次代を担う青少年の健全育成の実現に向けて、スポーツ都市としての歴史を刻み始めた記念すべき一日となりました

## 「つなごうスポーツ大作戦」は全力展開中です!!

10月1日(出)の「つなごう市民大運動会」(詳細は25ページ)など、皆さんが楽しめる各種スポーツイベントを実施中です。ぜひたくさんのイベントに参加していただき、一緒に「活気みなぎるスポーツ都市」を目指しませんか？



📺で大作戦を盛り上げるPR動画を配信中!! あの有名人も登場するかも? PR動画は、今後市内イベントなどでも上映予定。みんなで思いを「つなごう」!



▲スポーツ推進室の職員

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

表紙から

## 「とまこまい港まつり」



今年で61回となるとまこまい港まつりが8月5日から3日間開催され、「未来へと祭りがつなぐ港の灯!!」をテーマに延べ36万4千人が苦小牧の夏を楽しみました。毎年さまざまな踊りや神輿などで、祭りを盛り上げてくれるマーチングフェスティバルやポートカーニバル。今年も、市内の幼稚園児によるパレードが登場し、沿道の人たちには笑顔があふれていました。

広報とまこまい 2016 9



©2011 吉小牧市

2ページ

クローズアップ「スポーツ都市宣言」50周年記念式典を開催します

4ページ

防災特集 地域防災

8ページ

市政トピックス 2016たるまえサンフェスティバル/覚えておきましょう! 予防救急/平成29年度採用市職員の募集/健康フェスタとまこまい2016

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

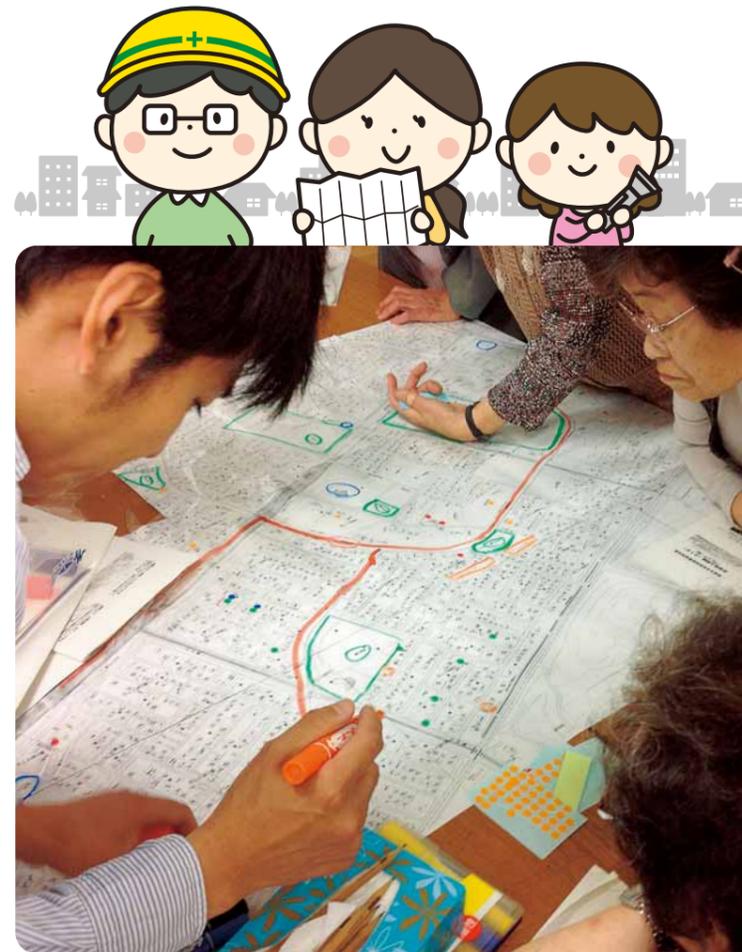
とまこまい港まつり

27ページ

みんなのひろば とまこまい日記/編集後記 ほか

# 地域防災

☎ 危機管理室 ☎ (32)6280



阪神・淡路大震災や東日本大震災などの大規模災害を契機に、行政による防災対策だけではなく、地域での防災活動の重要性がクローズアップされています。

今回の特集では、苫小牧市でも重要な施策として位置付けている地域防災についてお知らせします。

## 地域からの「声」で 自主防災組織連合会が発足

### 発足のきっかけ

市では、阪神・淡路大震災を教訓として、平成7年に初めて自主防災組織が結成されました。現在では、市内において8割以上の世帯をカバーする町内会で自主防災組織が結成され、「隣近所の助け合い」として町内会単位を中心に地域での防災活動が行われています。

しかし、一方では、少子高齢化の進展などの社会情勢の変化により、防災活動の担い手を十分に確保することが難しいなどの課題も見えています。

このようなことから、将来の自主防災組織の在り方として、さまざまな団体が地域防災に参画すること、近隣の自主防災組織同士との連携、普段から災害時に備えた協力体制を築いておく必要があるものとして、宮の森町内会、澄川町内会から、防災知識の向上、自主防災組織のネットワーク構築、情報の共有化を柱として

た連合会の設立について提言がありました。

これを受けて有志の町内会会長で設立の準備を行い、平成28年5月13日の設立総会により苫小牧市自主防災組織連合会が発足しました。

● 連合会設立総会の様子



## 目的

自主防災組織連合会では、次のようなことを目的に活動を展開していきます。

- これまでに築き上げてきた地域防災のノウハウを次世代に引き継いでいく
- 地域間の防災活動にみられる格差の解消、防災知識の向上
- 自主防災組織のネットワーク構築や情報の共有化を柱とした活動の推進

## 活動内容

これまで、各町内会（自主防災組織）単独で行われることが多かった防災活動を、「無理なく」「少しずつ」を合言葉に、相互に連携した取り組みとして、次の3点を柱に展開していきます。

- 各自主防災組織間や市との「情報共有」の仕組みづくり
- 防災訓練や意見交換会などの防災に関する「行事」を、自主防災組織の防災担当者で構成する専門委員で具体的に検討
- 「市のサポート」として活動推進のための情報提供、活動に必要な人材派遣や資機材の提供など

## 市のサポート

市では、各自主防災組織や自主防災組織連合会を対象にさまざまなサポートを行っています。

**防災出前講座**：津波災害、火山噴火、土砂災害をはじめ、日頃の備えなどの講座や図上訓練など

**訓練指導**：避難訓練などへのアドバイス

また、4月からは新たに市役所2階に防災フロアが設置されました。災害時には、災害対応を一元的に行うスペースとなります。

● 防災フロア



### 【 苫小牧市自主防災組織連合会の事業展開イメージ 】

情報共有  
Intelligence sharing

行事  
event planning

市のサポート  
support

専門委員が中心となって、「情報共有の仕組み」をつくり、「行事」を連携して企画。また、市のサポートを効率よく活用。

ますが、平常時には自主防災組織活動での情報提供コーナーとして活用できます。

新たに町内会で防災担当になった方へのアドバイスなども行っていますので、お困りの方はいつでもご利用ください。

● 図上訓練講習会



● 避難訓練



# 災害への備え

自分の身は自分で守る



平成28年4月14日21時26分、熊本県熊本地方を震源とするマグニチュード6.5の地震が発生し、最大震度7を観測しました。2日後の16日1時25分にも、最大震度7を観測する地震が発生し、これら2つの地震を含む一連の地震活動（平成28年熊本地震）により、多くの尊い命が失われました。

今までの地震で得た教訓から、私たち一人一人が行う備えや、災害時に気を付けるべきことなどを日頃から知っておくことが大切です。



## 災害への準備はお済みですか？

平成7年の阪神・淡路大震災におけるけがの原因の約半数が、家具などの転倒や落下で、亡くなられた方の死因の8割以上が建物の倒壊による圧死や窒息死でした。また、熊本地震でも倒壊した家屋の下敷きになって、多くの方がけがをしたり、亡くなられたりしています。このことから、「地震で最初に人を襲うのは、家具や建物」といえます。



今できる備えとして、食器棚や寝室にあるたんすなどの家具を固定することが挙げられます。また、自分が住む地域の危険度や家族との連絡方法、避難場所を確認しておくことや、水や食料などを備蓄することも大切です。地震はいつ襲ってくるか分かりません。そのとき、自分の身を守るため、今できる備えから始めましょう。

## 車内避難時の注意（エコノミー症候群）

熊本地震では、相次ぐ大きな地震のため、通常の避難所ではなく、車内避難をする方が多くいました。しかし、身動きが取れない車内に長時間滞在していると、エコノミー症候群を発症する可能性もあり、十分な注意が必要です。

また、大規模災害で多数の方が車内避難をするなど、通常の指定避難所（小・中学校など）に避難できない場合があります。その場合、行政の支援が十分にいき届かないことも考えられるので、避難している場所などを行政に伝えるようにしましょう。

### エコノミー症候群（深部静脈血栓症）とは…

足の血管に血の塊（血栓）ができ、その血栓が肺に運ばれたのち、詰まってさまざまな症状を引き起こす病気



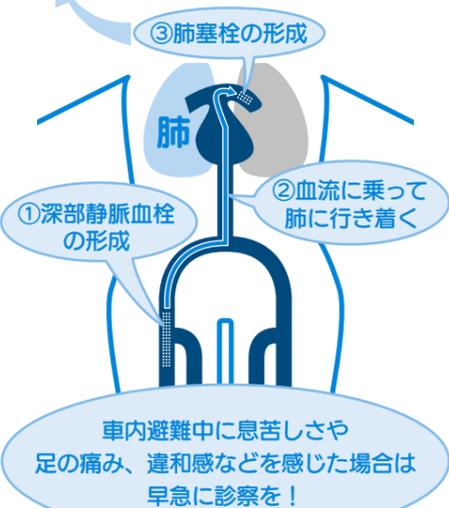
車内に長時間滞在していると、エコノミー症候群を発症する可能性があります

### ●車内避難をする場合は以下のような注意が必要です

- 座席を平らにして、足に血液がたまる状況を回避する
- 30分に1回、足の曲げ伸ばし運動を行う
- 水分を補給する



**症状** 息苦しさ、脈拍増加、胸痛、冷や汗、場合によっては失神・突然死に至ることもあります



## 「つね」というときに備え、訓練をしておきましょう

津波災害、火山噴火、土砂災害など、地域の特性に合わせた訓練を行い、避難経路や避難先、災害時の役割などを確認しましょう。市では、防災出前講座や訓練へのアドバイスを行っていますので、ぜひ活用ください。

### 災害図上訓練

避難所運営を模擬体験することができる図上訓練（HUG）。災害発生時の避難所で起こり得ることをカードゲームを通じて、簡単に学ぶことができます。



### 避難訓練

地域によって想定される災害危険予測（ハザード）は異なり、それに伴い避難の方法や避難先も変わってきます。地域の实情に沿った避難訓練を実施し、避難経路、避難先、危険箇所などを確認します。



### 大切なのは「災害に備えよう」という考え方

今まで、防災活動といえばそれぞれの町内会で行われることが多かったと思います。これからは、それらが連携することによって防災活動のさらなる充実を図ることができると考えています。それぞれの自主防災組織が互いに連携し、「ヨ」のつながりを広げていくことを目指して、自主防災組織連合会が発足しました。

災害時は、自分で自分の身を守ることが基本となってきます。皆さんでその意識を共有して、その考えを次の世代につなげていく、これが重要です。一人一人の防災に対する意識は高まっているものの、具体的な災害への備えが、個人レベルでなかなかできていないのも現状です。自主防災組織などで、災害の備えについて話し合いはしていても、それを実際に行動に移すのは難しいのかもしれない。自主防災組織連合会の活動が、災害への備えや、自分の身を守ることにどうして考えをきっかけになるような取り組みとなればいいですね。



▲自主防災組織連合会 会長  
(澄川町町内会 会長)  
たけし 龍 すすむ 進 さん

## 平成29年度採用市職員の募集

※詳細は必ず試験案内をご確認ください

▶ **申** 詳 11~16 行政監理室 **電** (32)6182  
**消** 防 本 部 総 務 課 **電** (84)5017

各職種とも全ての要件を満たす方で、平成28年7月に実施した苫小牧市職員採用試験を受験していない方

募集職種	募集人数	受験資格
1 事務職 (短大卒)	各 若 干 名	●昭和62年4月2日以降に生まれた方 ●学校教育法による短期大学(高等専門学校含む。ただし専修学校、各種学校などは除く)を卒業した方、または平成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む。ただし大学卒に該当する方を除く)
2 事務職 (高校卒)		●昭和62年4月2日以降に生まれた方 ●学校教育法による高等学校を卒業した方、または平成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を含む。ただし大学卒、短大卒に該当する方を除く)
3 事務職 (身体に障がいのある方)		●昭和32年4月2日以降に生まれた方 ●学校教育法による高等学校以上を卒業した方、または平成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を含む) ●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 ●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る方 ●活字印刷の出題、口頭による面接試験に対応できる方
4 技術職 (土木・建築・機械・化学)		●昭和62年4月2日以降に生まれた方 ●学校教育法による高等学校を卒業した方、または平成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を含む。ただし大学卒、短大卒に該当する方を除く) ●受験する職種区分に係る学科を専攻している方
5 技術職 (テクノセンター技師)		●昭和53年4月2日以降に生まれた方 ●学校教育法による大学工学系学部を卒業した方で、企業において材料工学分野の実務経験を有する方 ●大学または大学院において、材料工学分野全般の基礎知識および金属材料加工に関する専門知識を修得した方
6 保健師		●昭和32年4月2日以降に生まれた方 ●保健師免許を有する方、または平成29年3月までに取得見込みの方
7 消防職		●学校教育法による高等学校以上を卒業した方、または平成29年3月までに卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含む)で、平成元年4月2日以降に生まれた方 ●採用後、市内に居住できる方 ※性別は問いません

**採用予定日** 平成29年4月1日 **申込期間・方法** 9月5日(月)~20日(火)に必要提出書類を持参または郵送(消印有効) ※持参の場合は、土・日曜日、祝日を除く8時45分~17時15分。市内に居住している方は可能な限り持参してください **必要提出書類** (1)受験申込書 (2)受験票 (3)のり付き返信用封筒(長形3号、82円切手を貼付、宛名記載) (4)身体障害者手帳の写し(写を除き、受験区分にかかわらずお持ちの方) ※障がいの等級だけでなく、障がいの程度が記載された部分も添付 (5)保健師免許証の写し(写のみ、すでに有している方) ※(1)、(2)は市の指定用紙です。試験案内と一緒に配布しています **試験案内の入手方法** 担当課窓口で配布、担当課からダウンロード、郵送で請求(A4判の書類が入る封筒に宛名を記載して140円切手を貼付したものを同封) **申込先** 11~16 〒053-8722 苫小牧市旭町4-5-6 行政監理室 17 〒053-0052 苫小牧市新開町2-12-7 消防本部総務課

**第1次試験日・会場** 10月16日(日) 苫小牧東中学校(予定) **試験科目** 全ての職種でSPI3を実施

## 健康フェスタとまこまい2016

▶ **詳** 健康支援課 **電** (32)6407・6410

がんに関する講演会、肌や動脈硬化などの測定、各種検(健)診を実施します。健康づくりのきっかけとなるコーナーや記念品(オリジナルエコバッグなど)を多数ご用意していますので、たくさんの方々のご来場をお待ちしています

**所** 市民会館  
(9時~15時、受け付けは13時まで)

● **がんに関する講演会**  
「大切にしたい自分の体  
~今私が伝えたいこと~」

**日** 9月25日(日) 13時30分 **定** 300人 申し込み順

**申** 9月5日(月)~15日(木)に電話またはHPで健康支援課 ▲講師 **原千晶氏**



はらちあき 原千晶氏

● **【つなごうスポーツ大作戦共催記念事業】**  
普段歩きで健康アップ!健康ウォーキング講座

**日** 9月25日(日) 10時 **定** 30人 申し込み順 **申** 9月5日(月)~15日(木)に電話で健康支援課

● **他に試食コーナー、キッズコーナー(大腸型のトンネルなど) など**

**所** 保健センター  
(9時~13時、受け付けは13時まで)

● **うまい!はやい!男の料理教室**

**日** 9月25日(日) 11時 **対** 男性 **定** 4人  
申し込み順 **申** 9月5日(月)~15日(木)に電話で保健センター **電** (35)2800

● **楽しく運動教室**

**日** 9月25日(日) ①9時30分 ②11時  
**対** 小学3~5年生 **定** 各10人 申し込み順  
**申** 9月5日(月)~15日(木)に電話で保健センター **電** (35)2800

● **他に動脈硬化度測定など**

詳しくはHPをご覧ください。なお、同日にがん検診および特定健診を保健センターで実施します。詳細は11ページの健康ガイドをご確認ください

雄大な樽前山の麓で1万人のバーベキュー!

## 2016たるまえサンフェスティバル

▶ **詳** 苫小牧観光協会 **電** (34)7050

**日** 9月17日(土) 10時~17時、18日(日) 10時~16時 **所** 苫小牧オートリゾートアルテン

今年はバーベキューメニューがリニューアル!胆振・日高の魅力が味わえます。北海道産ワインブースやたこ上げ大会、お楽しみ抽選会など、皆さんが楽しめるイベントとなっていますので、ぜひお越しください。当日は臨時バスも運行します

### ■主な行事

○1万人のバーベキュー!

前売り券1,300円 当日券1,600円

ジンギスカン、**ニタン**牛串・豚串

※当日券は売り切れる場合あり

○じゃがいも詰め放題 100円

○たこ上げ大会、くつ飛ばし大会

○ちびっこわんぱく広場、鮭のつかみどり

○全員参加のジャンケン大会、お楽しみ抽選会など

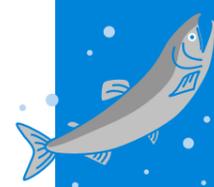
### 臨時バスの運行



苫小牧営業所→駅北口→アルテン 8時44分~14時34分  
アルテン→駅北口→苫小牧営業所 12時20分~18時

停留所: 03鉄北北口線の苫小牧営業所~アルテンの同線停留所

運賃: 中学生以上100円 小学生以下50円



### 鮭のつかみどり 参加者募集

**日** 9月17日(土)、18日(日) いずれも13時から **対** 小学生 各80人 **抽選** 100円

当日納入 **日** 9月9日(日)までに往復はがき(必着)で 往信用裏面に郵便番号、住所、氏名、年齢、学校名、学年、保護者氏名、電話番号、希望日を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入し 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル1階 苫小牧観光協会内 2016たるまえサンフェスティバル実行委員会 ※1人1枚



## 覚えておきましょう! 予防救急

▶ **詳** 消防本部救急課 **電** (84)5024

### 予防救急って?・・・命に関わる緊急事態を防ぎましょう

身の危険は、家の外ばかりで起こるわけではありません。むしろ慣れ親しんでいる家の中で、予期せぬ事故が起こりやすいです

お年寄りや、小さなお子さんに多いのが「食べ物などの誤えんや窒息」、「浴槽内での溺水」です。どちらも命に関わるとても危険な事故です。これらは日頃の心構えと家族の気配りによって、未然に防止することができます

#### ● 窒息事故防止

口や鼻から肺につながる空気の通り道に、食べ物やおもちゃなどが詰まると息ができなくなり窒息を起こします。小さなお子さんは何でも口に入れてしまうので、ビー玉や小さなブロックなどのおもちゃを乳幼児の手の届くところに置かない、ブドウやミニトマトなどを食べさせるときは小さくカットするなどの注意が必要です

お年寄りになるとかむ力、飲み込む力、咳をして吐き出す力も弱くなっています。脳卒中の後遺症で口や喉の動きが弱っている方は、餅、団子、こんにやくなどはできるだけ避ける、または小さく刻んでから食べるなどの注意が必要です



#### ● 入浴事故予防

お風呂場は心停止の起こりやすい場所です。熱いお湯に長時間漬かると血圧低下や水分が失われたり、気を失い浴槽の中に沈み溺れたりする危険が高まります。入浴前に水分補給、血圧チェック、熱いお湯には長時間漬からない、時々家族からの声掛けチェックなどを心掛けるとともに、冬場は脱衣所や浴室を暖かくし、血圧の急激な変動を避けて緊急事態を防ぎましょう



# 健康ガイド



## 9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

- 4日(日)**
  - 内科 苫小牧病院 電話(72)1201
  - 外科 苫小牧東部脳神経外科 電話(53)5000
  - 歯科 山岸歯科矯正歯科 電話(53)6666
- 11日(日)**
  - 内科 たかやなぎ小児科 電話(71)2115
  - 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
  - 歯科 山崎歯科医院 電話(74)8091
- 18日(日)**
  - 内科 浪岡内科消化器科クリニック 電話(51)2811
  - 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
  - 歯科 勇弘歯科医院 電話(56)0648
- 19日(月)**
  - 内科 やまざきこども医院 電話(75)1133
  - 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 電話(57)0455
  - 歯科 北栄こども歯科 電話(53)1331
- 22日(木)**
  - 内科 川口小児科医院 電話(73)0500
  - 外科 苫小牧消化器外科 電話(51)6655
  - 歯科 若菜歯科医院 電話(72)4191
- 25日(日)**
  - 内科 いちむら小児科医院 電話(67)1111
  - 外科 みらい整形ペインクリニック 電話(53)7100
  - 歯科 わたなべ歯科 電話(56)5886

ホームページでもご覧になれます

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

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 検診ごとに同年度内一回のみ	★10月14日(金) 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 6日(火)~20日(火)までに健康支援課へ(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	①13日(火) ②20日(火) ③27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(1年以内) ③運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要 1日(火)から受付開始(申し込み順)	
65歳以上の筋トレ教室 ※全3回コース	9日(金)、16日(金)、23日(金) 9時30分~10時30分(受付・体調確認は9時~)	15人	筋トレなどの運動実践(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	13日(火) 13時30分~14時30分(受付は13時15分~)	30人	良い油で脳いきいき・脳に良い油について学ぶ・油の適量を知る(18歳以上の方)	なし		
健康・栄養相談	12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	なし		直接会場へ
75歳以上のトレーニングルーム	26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☎または保健センターへ
特定健診・後期高齢者健診	11日(日)、25日(日)、★10月2日(日)=9時~10時 15日(木)=8時~10時	加入保険により異なります	該当者 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				
乳	12日(月)、★10月3日(月) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分	保健センター	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)				
胃・肺・大腸	11日(日)、25日(日)、★10月2日(日)=9時~10時 ※胃がん実施なし 15日(木)=8時~10時 16日(金) 8時~10時 23日(金) 8時~10時 26日(月) 8時~10時	柏木町町内会館 東開町内会総合福祉会館 新明町総合福祉会館	胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし 胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし					
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
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歳以上50歳未満	28年4月1日時点で20歳以上20歳以上で問診により必要な方	28年4月1日時点で20歳以上20歳以上で問診により必要な方	28年4月1日時点で20歳以上20歳以上で問診により必要な方
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
総合保険・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	20日(火)	専門職員の間接相談	
肝炎ウイルス検査	6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	6日(火)、20日(火)	13時~ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	6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)	6日(火)、7日(水)、20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		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」	29日(日) 9時30分~11時30分	28年7月生まれの子と親 対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「12か月児」	28日(火) 9時30分~11時	27年9月生まれの子と親 対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	13日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 14日(水) 9時30分~10時45分	27年2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	14日(水) 13時~14時30分 15日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	25年8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 電話(32)6407	12日(月)、26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	
15日(水) 13時30分~	のぞみコミュニティセンター	苫小牧耳鼻咽喉科クリニックの医師による「きこえない・耳つまる・音ひびく」の講演、保健師による健康指導と血圧測定		直接会場へ

プレママくらす		健康支援課 電話(32)6411			
とき	ところ	対象	内容	持ち物	申し込み
21日(水) 10時~12時	沼ノ端コミュニティセンター	専門職(助産師)への相談希望の妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦 対20人 抽選	助産師の講話(妊娠中からできる授乳の準備)、相談交流	母子健康手帳	開催日の1週間前までにワークスコープ ☎(71)3611
★10月5日(水) 10時~12時	のぞみコミュニティセンター				

ママくらす		健康支援課 電話(32)6411			
とき	ところ	対象	内容	持ち物	申し込み
21日(水) 10時~12時	沼ノ端コミュニティセンター	専門職(助産師)への相談希望の産後3~6カ月の母親と子 対20組 抽選	助産師の講話、産後リカバリー体操、相談交流	母子健康手帳、バスタオル	開催日の1週間前までにワークスコープ ☎(71)3611

9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	
日	時間	場所	備考
12日(月)	14:45~16:00	宅建協会苫小牧支部	
13日(火)	10:00~12:00 13:30~16:00	コープさっぽろ桜木店	
16日(金)	10:00~12:00 13:15~16:00	市民活動センター	
25日(日)	10:00~13:00 14:15~16:00	保健センター	
27日(火)	10:00~11:30 13:00~14:00 14:40~16:00	榎カナモト苫小牧営業所 第1学校給食共同調理場 緑星の里	
30日(金)	10:00~11:45 13:00~16:00	市役所	

※日時が変更になる場合があります、ご確認ください

# 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

旭町3-1-12 電話(33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 5日月、12日月、20日火、26日月

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
プラネタリウム	秋の番組「秋の黄道12星座」	9月3日(土)～11月27日(日) ①14時～ ②16時～	定80人 ※土・日曜日、祝日は11時30分からも投影
宇宙の日記念 作文絵画コンテスト	「宇宙とわたし」をテーマにした小・中学生の作文・絵画の展示会	9月3日(土)～19日(月) 9時30分～17時	所ミール展示館
2016青少年のための 科学の祭典・苦小牧大会	さまざまな実験・工作を通して、科学の面白さ、不思議さを楽しむ	9月10日(土) 10時～15時	対小学生以上
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	9月16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
小中学生発明工夫(アイデア工作)展・理科展	市内の小・中学生が創意工夫した作品および理科や科学に関する観察・研究・工作の展示会	9月17日(土)～22日(木) 9時30分～17時	対小学生以上
科学ふれあい教室	振りくしゅんドラムを作る	10月1日(日) 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9月14日(火)から電話または電で
木工教室	動物の組み木を作る	10月15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9月21日(火)から電話または電で

## 中央図書館

末広町3-1-15 電話(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 5日月、12日月、26日月、30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	●9月11日(日)「ミッフィーのおじいさまとおばあさま」 ●9月18日(日)「X-メン ファースト・ジェネレーション」 ●9月25日(日)「有頂天家族 6」 いずれも13時30分～		対子ども(11日、25日)、子ども～一般(18日) 定70人 申直接会場へ
読み聞かせ	●9月4日(日) 15時～15時30分 「バスをおりたら…」ほか ●9月10日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●9月18日(日) 15時～15時30分 「よーいどんけつ いうとうしょう」ほか ●9月24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	「明かりをくれ!」	9月17日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
赤ちゃんを楽しむはじめての絵本ひろば	赤ちゃん向けの絵本の紹介、絵本と親しむきっかけづくり、交流の場を提供する	9月16日(金) 10時30分～11時15分	対0歳児と保護者 定10組 抽選 対図書館利用カード、バスタオル 申9月1日(木)～8日(木)
絵本の読みきかせ講座 「絵本は心のアンチエイジング」	絵本のいろいろな楽しみ方を学び、身も心もリフレッシュ!	9月24日(土) 10時30分～12時	定30人 申し込み順 申9月1日(木)から
真珠まりこ(しんじゅまりこ)さんをもっと知ろう!	10月16日(日)に開催する真珠まりこさんの講演会をもっと楽しむための勉強会	9月14日(火) 10時～12時	定20人 申し込み順
真珠まりこさん講演会 「もったいないばあさんのおはなし会」	絵本作家真珠まりこさんによる講演会	10月16日(日) 13時30分～15時	定70人 申し込み順(整理券配布) 申9月20日(火)から

## 美術博物館

末広町3-9-7 電話(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 5日月、12日月、20日火、26日月

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展 「イカカラカラーアイヌ刺繍の世界」	華やかで力強いアイヌ文様に注目しながら、晴れ着や装身具などアイヌ服飾の美を紹介	展示期間 前期=9月17日(土)～10月10日(月) 後期=10月12日(火)～11月3日(木)	定一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
中庭展示Vol.8 「上ノ大作(うえのだいさく)」	北広島市を拠点に活動を展開する陶芸家・上ノ大作のインスタレーションを展示	展示期間 9月17日(土)～12月25日(日)	定一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
歴史見学会 「錦岡歴史探訪」	錦岡樽前山神社、馬樞神碑など錦岡周辺の史跡をめぐる、地域の歴史について学ぶ	10月8日(土) 13時～16時 ※集合・解散は錦岡駅(雨天中止)	対小学3年生以上 定20人 定100円 申9月9日(日)から電話で
企画展 オープニングイベント	カムイノミのほか、企画展を巡る作品解説ツアー	9月17日(土) 9時30分～10時30分	定観覧料が必要 定30人 申し込み順 申9月1日(木)から
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	9月25日(日) 14時～14時30分	定観覧料が必要 申直接会場へ
企画展 ミュージアムトーク 「アイヌの衣服から見てきたこと」	アイヌのキモノや装身具の素材、製作技術などについて、国立民族学博物館名誉教授・吉本忍(よしもとしのぶ)氏による講演と展示室での解説を行う	10月1日(土) 14時～15時30分	定展示解説の参加には観覧料が必要 定50人 申し込み順 申9月1日(木)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 주소



# お出かけガイド

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

電話(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ	9月14日(火) 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 対エプロン、三角巾、箸	9月8日(木) 9時30分から電話で
英語であそぼう	親子でダンス、歌などを通して英語を楽しむ	9月27日(火) 10時30分～11時30分	1～3歳の子どもと保護者	定15組 申し込み順	9月9日(金) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	9月29日(木) 10時30分～11時30分	5～11カ月の子どもと保護者	定10組 申し込み順	9月9日(金) 9時30分から電話で

## あけの保育園子育てルーム

電話(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子でダンスを楽しもう	講師の指導のもと親子で楽しく体を動かす	9月12日(月) 10時30分～11時	就学前の子どもと保護者	定なし ※事前に申し込みが必要	9月5日(月)、6日(火) 9時30分～15時30分に電話で
お年寄りとの交流会	昔の遊びを楽しむ	9月13日(火) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	9月6日(火)、7日(水) 9時30分～15時30分に電話で
食育講習会 離乳食初期	離乳食初期の実践と試食	9月13日(火) 14時～15時	離乳食初期完了前の子どもと保護者、妊婦	定250円 当日納入 定8組 申し込み順	9月6日(火)、7日(水) 9時30分～15時30分に電話で
北星公園に行こう	親子で楽しく遊ぶ ※雨天時は保育園	9月15日(木) 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	9月8日(木)、9日(金) 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	9月21日(水) 10時～11時	就学前の子どもと保護者(託児あり)	定500円 当日納入 定6組 申し込み順	9月8日(木)、9日(金) 9時30分～15時30分に電話で
北大研究林に行こう	自然に親しんで遊ぶ ※雨天時は保育園	9月27日(火) 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	9月20日(火)、21日(水) 9時30分～15時30分に電話で

## 錦岡保育園子育てルーム

電話(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
かわいいカゴ作り	初心者でも作れるエコクラフト	9月14日(火) 13時30分～15時30分	就学前の子どもと保護者(託児あり)	定850円 当日納入 定6組 申し込み順 対はさみ、接着剤、洗濯挟み20個	9月8日(木) 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

電話(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ミニ運動会	親子で体を動かして楽しく遊ぶ	9月14日(火) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	9月5日(月) 9時30分～16時に電話で
野菜がいっぱい 甘すぎないおやつ作り	野菜を使った簡単なおやつ作り	9月28日(水) 14時～15時	就学前の子どもと保護者	定250円 当日納入 定10組 申し込み順	9月8日(木)、9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	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コードより電をください。



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。

アイコンの見方 とき 所 ところ 対象 内容 料金 定員 持 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

10月1日からB型肝炎ワクチンが定期接種になります

健康支援課 (32)6407

対 苦小牧市に住居登録があり、平成28年4月1日以後に生まれた、生後2カ月～1歳未満の子ども

内 ●接種回数3回(2回目の接種は1回目から27日以上、3回目の接種は1回目から139日以上間隔をおいて接種) ●平成28年4月1日以後に生まれ、B型肝炎ワクチンを任意で接種したことがある方は、残りの回数を定期接種とします ●平成28年3月31日以前生まれの場合は全て任意接種となります ●任意で接種したことがある方の接種料金の払い戻しはありません ●市外の医療機関で接種を希望される場合は健康支援課にお問い合わせください

持 母子健康手帳(予診票は医療機関にあります)

申 事前に医療機関にお問い合わせください

Table with 3 columns: 実施機関名, 電話番号, 住所. Lists various medical facilities like 合田内科小児科医院, いちむら小児科医院, etc.

暮らし

自殺予防普及啓発パネル展

新入学児童の健康診断と知能検査の実施について

青少年表彰該当者の推薦を受け付けます

国民健康保険証は10月更新です

ヒグマ・シカに注意!

●新聞、テレビ、ラジオ、HPなどでヒグマの出没情報を確認する ●単独行動を避け、話し声や笛、鈴などの音で人の存在を知らせる ●日の出前や日没後には山に入らない ●残飯、ごみなどは必ず持ち帰る ●シカとの交通事故を避けるために ●シカが飛び出しても、対応できるスピードで走行する ●夜間は特に注意して走行する

広告

健康

子育て応援とまこまいメール登録予約受付開始します



10月1日から、赤ちゃんの成長や妊娠・子育てアドバイス、市のサービ...

救急医療教室

講演と蘇生練習人形を使用した、専門医と看護師、救急救命士による心肺蘇生の実技指導

がん患者交流サロン

①病気を知らう肺がんについて ②おうちでもできる

こころの健康を守るうら笑いと癒やしでストレスケア

10月18日(火) 13時30分～16時

長戸ノ崎拓哉医師 9月9日(金) 14時

広告



第13回のぞみコミセンまつり

9月3日(土)、4日(日) 所詳のぞみコミセン 6711

暮らし

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室やサンルームなども含む)や取り壊しなどで、面積が変わった場合は固定資産税額もそれに応じて変動します。また、車庫や物置などを新設した場合は、課税対象となることがありますのでご連絡ください。土地についても、変更が生じた際にはご連絡ください。※登記申請を行った場合は、連絡は必要ありません

け取りが可能になります(申請は随時可)  
**のぞみコミセン** ①9月16日(金) ②10月17日(月) ③11月15日(日) いずれも平日の10時〜15時  
**沼ノ端コミセン** ①9月1日(木) ②10月3日(月) ③10月14日(金) いずれも平日の10時〜15時  
**マイナンバーナビダイヤル** 0570(00)5501  
**企業一括申請のご案内** 従業員の皆さんの申請書を取りまとめて提出すると、市職員が会社を訪問しカードを直接お渡しできます。利用条件がありますので、ご希望の際はお問い合わせください

マイナンバーカードに関するお知らせ

■休日の受け取り  
 9、10月は第2日曜日(9時〜16時30分)にマイナンバート設窓口(市役所2階)を開設しています  
**のぞみ・沼ノ端コミセンに臨時窓口を開設**  
 前日までの電話申し込みにより、臨時窓口でのカードの受け取りが可能です

集団回収団体登録のお知らせ

集団回収の登録をしている団体を対象に、「資源回収団体奨励金制度」(対象品目回収量1kgにつき3円交付)や「リサイクルハウス設置事業」(設置費用の10分の9以内で、限度額20万円)の支援を行っています。まだ登録をしていない団体、新たに回収活動を計

画している団体がありましたらご連絡ください  
**町内会、自治会、老人クラブ、PTA、子供会、同好会** およびその他の市民団体(営利を目的とする団体は不可)  
**減量対策課** 055)4266  
**マツカワ(カレイ科)の採捕制限について**  
 マツカワ資源の保護のため、体長35cm未満のマツカワを採捕した場合は、速やかに海中に戻すようご協力をお願いします  
**胆振海区漁業調整委員会** 0143(24)9812 市農業水産課 032)6452  
**女性団体学習活動を応援します**  
**「苫小牧市女性人材バンク」の登録者を随時募集しています**  
 市の審議会などで女性委員と

9月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	9月	
優良講習	10:30~11:00	1日(木)	15日(木)
		2日(金)	26日(月)
		6日(火)	27日(火)
	13:30~14:00	7日(水)	29日(木)
		9日(金)	30日(金)
		13日(火)	
15:30~16:00	8日(木)	20日(火)	
	12日(月)	23日(金)	
	15日(木)	20日(火)	
一般講習	10:30~11:30	12日(月)	23日(金)
		14日(水)	28日(水)
		1日(木)	27日(火)
	13:30~14:30	2日(金)	14日(水)
		5日(月)	15日(木)
		7日(水)	21日(水)
違反講習	13:30~15:30	9日(金)	28日(水)
		8日(木)	22日(木)
		6日(火)	26日(月)
	13:00~15:00*	8日(木)	22日(木)
		6日(火)	26日(月)
		13日(火)	
初回講習	13:30~15:30	6日(火)	26日(月)

交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校  
 苫小牧警察署 035)0110  
 HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

墓参臨時バスを運行します

市環境生活課 (32)6333  
 道南バス備営業所 (55)7125

運行 9月22日(木)  
 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。高齢者優待乗車証は(100円)利用可

運行経路 苫小牧駅前①番乗り場 ⇄ 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

■運行時刻

苫小牧駅前		第二霊園管理棟前		高丘霊園前	
8:40	12:00	8:56	12:20		12:24
9:20	12:40	9:40	13:00	9:44	13:04
9:40	13:00	10:00	13:20	10:04	13:24
10:20		10:40	14:00	10:44	14:04
11:00		11:20		11:24	

中小企業の従業員の皆へ

して活動する意欲のある方の登録をお待ちしています  
**市内に在住、在勤、在学または団体などに所属している18歳以上の女性**  
**男女平等参画課** (84)4052

①苫小牧市勤労者共済センターの会員募集  
 福利厚生充実を図るための各種共済金の給付、助成など  
 ②中小企業退職金共済制度への加入企業の募集  
 中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です  
**中小企業の従業員 ※①のみ事業主および親睦会・事業所単位の従業員も可**  
**市工業労政課** (32)643

ユースエール認定企業を募集

若者の採用・育成に積極的に雇用の状況などが優良な中小企業を「ユースエール認定企業」とし、企業のPRをするほか、関係助成金を活用する際に一定額の加算や、低い金利で融資を受けることができます。認定基準を満たしていても、マッチング支援を行う制度もあります。詳しくはお問い合わせください  
**ハローワーク苫小牧** (32)6432  
**市工業労政課** (32)6432

9月は「滞納処分強化月間」です

納税催告に応じない滞納者に対して、各種債権や動産などの差し押さえを行っています。まだ市税や道税の納付がお済みでない方は早急に納税してください  
**苫小牧道税事務所** (32)5284  
**市納税課** (32)6274

詐欺の予兆電話に注意!

市職員を名乗る還付金詐欺の予兆電話が増えています。口座番号などは教えず、怪しいと思ったら家族や周囲の人に相談し、すぐに警察へ通報してください  
**苫小牧警察署** (35)0110  
**市安全安心生活課** (32)6287

動物恩霊祭

犬や猫などのペットを供養します  
**9月21日(水) 14時**  
**動物火葬場**  
**苫小牧獣医師会** (74)4338  
**市環境生活課** (32)6333

広告

広告

**暮らし**

**戦後海外から引き揚げて来られた方々へ**

税関では戦後、海外から引き揚げて来られた方々から預かってきた、未返還の保管証券類をお返ししています●終戦後本邦に引き揚げて来られた方々が、上陸地の税関または海運局に預けられた通貨や証券など●帰国前に樺太、満州

**水道修理は！給水装置の管理について**  
 水道管理課 電話(32)6696

**水道修理** 水道修理 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

(社会福祉法人せらび) 電話(75)2808 サポート(社会福祉法人緑星の里) 電話(55)5692

**認知症サポーター養成講座**

認知症に関する基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など。受講者にはオレンジリングをプレゼント

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5日(月) 13時～15時 直接会場へ 詳市民自治推進課 電話(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21日(水) 10時～16時 申電話で 室蘭児童相談所 電話0143(44)4152 詳市こども支援課 電話(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22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
<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25日(日) 9時～12時 申18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
<b>困りごとなんでも特設相談所</b> いじめ、差別、家庭内暴力など、人権問題の相談 所札幌法務局苦小牧支局2階会議室	日15日(木) 9時30分～12時30分 定なし 申し込み順 ※予約制 申電話で 札幌法務局苦小牧支局総務課 電話(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=電話(33)6510 多重債務=電話(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> 壬生賢哉弁護士 日23日(金) 9時30分～12時(1人20分) 定7人 申し込み順 申1日(木)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> 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

**今月の納期・夜間納税相談**

納期	固定資産税・都市計画税	3期	9月30日(金)
	国保税	4期	
<b>夜間納税相談</b>	市税	9月27日(火)～30日(金) 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	9月1日(木)、8日(木)、15日(木)、27日(火)～30日(金) 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

9月30日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館の一般公開をします **所** 詳北大研究林 電話(33)2171

にあった在外公館、日本人自治会に預けられた通貨や証券などのうち日本に返還されたもの

**苦小牧税関支署統括監視官 化事業**

敬老の日9月20日(火) 65歳以上の方は200円

**親子ふれあいデー** 毎週土曜日 道民家庭の日 毎月第3日曜日 ※保護者同伴で小学生以下2人の入浴が無料。協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HP(<http://www.ikuseikyo.jp/>)のクーポン券を持参

**所** 浴場組合加盟5浴場(公園湯・富美の湯・鶴乃湯・松の湯・苦の湯) **詳** 環境生活課 電話(32)6333

**臨時福祉給付金の申請受け付け開始**

該当予定者には申請書を送付

日9月9日(金) 10時～11時30分

**所** 市民活動センター

**対** 初めて受講される方 定40人 申し込み順

**申** 前日までに電話で 福祉課 電話(32)6347 介護

**心のアート展2016**

日9月10日(土)、11日(日) いずれも10時～16時

**所** 市民活動センター

日9月6日(火) 13時30分～15時30分

**所** 市民活動センター

**対** 60歳以上 **日** 11月9日(水) 9時30分

**所** 詳高齢者福祉センター 電話(34)5897

**高年齢者福祉センター祭**

日9月7日(水)、8日(木) いずれも9時45分～15時

**対** 芸能発表、作品展示、ダンスの集いなど

**所** 詳高齢者福祉センター 電話(34)5897

**朗読ボランティア初心者講習会**

日10月6日(土) 27日(日) 毎週木曜日 計4回 13時30分～15時30分

**所** 市民活動センター

**対** 16歳以上 **内** 視覚障がい者の方のお話や

**介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会の開催**

日9月6日(火) 13時30分～15時30分

**所** 市民活動センター

**所** イオンモール苦小牧 電話(41)68 市障がい福祉課 電話(32)6356

**対** 市内に居住する介護保険第1号被保険者(65歳以上)でボランティア活動を希望される方(初めて受講される方)

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 社会福祉協議会 電話(32)7111

**詳** 介護福祉課 電話(32)6347

**高年齢者福祉センター祭**

日9月7日(水)、8日(木) いずれも9時45分～15時

**対** 芸能発表、作品展示、ダンスの集いなど

**所** 詳高齢者福祉センター 電話(34)5897

**高年齢者主張発表会**

日11月9日(水) 9時30分

**対** 60歳以上

**対** テーマ自由(千500字程度)

定10人 申し込み順

**所** 詳アイビー・プラザに設置の応募票を9月5日(月)～10月7日(金)に直接 アイビー・プラザ 電話(33)8131

**朗読ボランティア初心者講習会**

日10月6日(土) 27日(日) 毎週木曜日 計4回 13時30分～15時30分

**所** 市民活動センター

**対** 16歳以上 **内** 視覚障がい者の方のお話や

**介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会の開催**

日9月6日(火) 13時30分～15時30分

**所** 市民活動センター

**所** イオンモール苦小牧 電話(41)68 市障がい福祉課 電話(32)6356

**対** 市内に居住する介護保険第1号被保険者(65歳以上)でボランティア活動を希望される方(初めて受講される方)

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 社会福祉協議会 電話(32)7111

**詳** 介護福祉課 電話(32)6347

**ミニミニ体験 ボランティア**

障がい者スポーツ体験、高齢者や児童との交流体験など約30メニューから選択

日平成29年3月まで随時開催

**対** 小学生以上 ※小学生は保護者同伴

**料** 300円 申し込み時納入

定各2～10人 申し込み順

**申** 所定の申込用紙を直接 ボランティアセンター 電話(84)6481(土・日曜日、祝日を除く 9時～17時)

**詳** 総合福祉課 電話(32)6354

**障がい者を虐待から守りましょう**

障がい者の虐待や養護者の支援に関する相談、通報など

**詳** 市障がい福祉課 電話(32)6356(夜間、休日の緊急連絡先は市役所 電話(32)6111)

苦小牧地域生活支援センター

広告

広告



催し・講座

とまごまいフリー  
マーケットS

日 9月4日(日) 10時～14時30分  
 ※雨天時は9月11日(日)に延期、当日朝の開催有無の問い合わせ(7時30分以降) 市役所 電話(32)6111

所 中央公園(若草町)  
 詳 実行委員会 電話080-11899-1848 市安全安心生活課 電話(32)6306

第10回東胆振地産地食フェア・イン・とまごまい

東胆振の豊かな食材が醸し出す数々の創作料理を味わう  
 日 10月20日(木) 18時～19時30分  
 所 グランドホテルニュー王子

対 20歳以上  
 料 4千500円 当日券の販売なし  
 定 630人 申し込み順  
 前売券販売 9月9日(金)から、商工会議所、市役所売店、グランドホテルニュー王子1階フロントなど

児童センターからのお知らせ

● 沼ノ端児童センター 電話(33)5454  
 ● 6601 9月3日(土) 6393、住吉児童センター 電話(36)1448、日新児童センター 電話(76)6655、錦岡児童センター 電話(82)7371  
 9月10日(土) ※詳しくは各児童センターへ、錦岡は別行事  
 対 小・中学生

交通安全運動に関する展示やステージ発表 ● 16時30分 自転車シミュレーター体験コーナー、交通安全クイズなど  
 ● 18時 Softly、道警音楽隊&カラーガード隊など  
 安全安心生活課 電話(32)6287

なまらリサイクル体験  
とまごまい2016

日 9月24日(土) 9時～15時  
 内 自転車無料抽選会や施設内でのスタンプリー、ごみ減量・リサイクルクイズ大会など。クイズ大会解答者には水切りグッズ、スタンプリー制覇者にはリユース家具半額券、来館者には無添加石けんをプレゼント(数に限りあり)  
 所 詳 リサイクルプラザ苫小牧 電話(55)2970

市民後見人養成講座  
事前説明会

日 10月14日(金) 13時30分～15時30分  
 所 市民活動センター  
 対 25歳以上  
 定 50人 申し込み順  
 申 9月1日(木)～10月7日(金)に電話で成年後見支援センター 電話(32)7111  
 詳 総合福祉課 電話(32)6345

消防本部からのお知らせ

①危険物取扱者試験準備講習



「苫小牧の水鳥絵画展」作品募集

募集内容 ウトナイ湖のハクチヨウなどの水鳥をB3(51cm×36cm)または四つ切り(55cm×40cm)の画用紙に描いたもの(画材は自由)。1人1点 ※記念品を贈呈、作品は展示後に返却

展示 10月5日(水)～11月1日(火) 9時～17時(月曜日を除く) ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

対 作品に題名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、9月30日(金)までに直接または郵送(必着)で環境生活課 電話(32)6331

日 10月11日(火)～14日(金) 所 労働福祉センター  
 対 乙種4類の受験者(丙種受験者も受講可)  
 料 危険物安全協会会員 8千円 非会員 1万円 申し込み時納入  
 定 30人 申し込み順  
 申 講習日の1週間前までに郵送(消印有効)で 北海道危険物安全協会連合会  
 ②危険物取扱者試験・消防設備士試験  
 日 10月30日(日) 所 苫小牧工業高等学校  
 種類・料金 甲種 5千円 乙種 3千400円 丙種(危険物取扱者のみ) 2千700円 申し込み時納入  
 申 郵送(消印有効) 9月16日(金)～27日(火)に ネット申請  
 日 9月13日(火)～24日(土)に 消防試験研究センター(札幌市) 申し込み時納入  
 申 申込書配布 消防本部予防室、消防署 ②は各出張所も可  
 詳 予防室 電話(84)5036

市民文化祭参加者、展示作品募集

市民合唱祭	市民交流囲碁大会
とき: 10月1日(土) 13時30分～ ところ: 市民会館 参加費: 1団体500円 発表時間: 1団体7分以内 申し込み: 9月7日(木)までに住所、代表者名、連絡先、出場人数を記入しはがき(必着)で生涯学習課	とき: 11月13日(日) 13時～17時(12時30分集合) ところ: 文化会館 参加費: 無料 内容: 高段者から級位者までクラス分けをし、抽選により対局。1局1時間10分程度で1人3回戦行う。見学自由でルールの説明や解説をするブースも用意。初心者や小・中学生も参加可能 申し込み: 9月30日(金)までに住所、氏名、連絡先を記入しはがき(必着)で 〒053-0022 表町3-2-13 王子不動産第2ビル5階 日本棋院苫小牧支部

合同展示  
 とき: 10月29日(土)、30日(日) ところ: 総合体育館  
 応募対象: 高校生以上 募集内容: 下表のとおり  
 作品搬入: 10月28日(金) 15時～19時 作品搬出: 10月30日(日) 16時30分～18時30分  
 申し込み: 9月30日(金)までに各申し込み担当者に電話で ※写真、書道は1人1点に限り。作品に、住所、氏名、題名を明記してください。応募状況により、締切りが早まる場合があります。下表以外でも作品展示が可能な場合があります。ご希望の方は生涯学習課へお問い合わせください

展示名	作品種別	規格等	申し込み担当者
手工芸展	切り絵・押し絵・刺しゅう・人形・アートフラワーほか 手芸作品・和紙工芸作品	規格・題材は自由。壁かけものは2m×2m以内	白岩美知子 電話(72)9554
ちぎり絵展	ちぎり絵	題材は自由	安田 美衣 電話(34)1558
写真展	カラー・白黒写真	半切またはA3(A3ノビも可)	船木 京一 電話(33)9072
陶芸展	陶芸	規格・題材は自由	中根 洋男 電話(55)6696
絵手紙展	絵手紙	電話でお問い合わせください	鈴木 臣子 電話(74)0649
書道展	漢字・仮名・近代詩文・墨象・篆刻(てんこく)・刻字など	額・軸物で必ず紐付き(縦のみ) 最大35cm×135cm半折まで	大坪 翠山 電話(67)6510

広告

広告

催し・講座

ラムサール条約湿地登録25周年記念事業「ウトナイ湖漁業体験」

ウトナイ湖岸の自然観察と漁業体験、漁獲物の試食会を行う  
 日 9月24日(出) 9時～13時30分 (少雨決行)  
 所 ウトナイ湖  
 定 80人 申し込み順 ※小学生以下は、保護者同伴  
 持 昼食、飲み物、汚れても良い服装、長靴、着替え  
 申 9月21日(水)までに電話で環境生活課 電(32)6331 ※土・日曜日、祝日はウトナイ湖野生鳥獣保護センター 電(58)2231

野生動物に学ぶ救護セミナー～北海道に生息するフクロウを学ぶ～  
 救護された野生動物からその生態・歴史・環境問題などを学ぶ  
 日 9月25日(日) 10時～12時  
 対 高校生以上  
 定 20人 申し込み順

勇武津資料館  
 ① 機械体験教室「高機(足ふみ)でコースターを織ろう」  
 日 9月1日(木)～11日(日) 10時～16時 ※5日(月)を除く  
 ② 生活体験教室「五穀おにごりをつくろう」  
 日 9月24日(出) 10時30分～12時  
 ③ かるさと探訪「勇払海岸の漂着物調査」

10月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
10-1	初めてのパソコン (Windows7)	10/4(火)	4
10-2	インターネットの検索とメール (Windows7)	10/11(火)	3
10-3	Word2010で作る文書 (初級)	10/17(月)	6
10-4	PowerPoint2010を使って発表資料作成	10/22(出)	2
10-5	Excel 2級検定対策	10/15(出)	3

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

人形劇「ねじまきロボットα」アルファの、ねじのひみつ」  
 日 10月1日(出) 13時30分開演  
 所 アイビー・プラザ  
 定 中学生以上 500円 (当日600円)、小学生以下 無料 (入場整理券が必要)  
 定 30人 ※上演後、写真撮影希望者はカメラ持参  
 チケット販売・入場整理券 生涯学習課、アイビー・プラザ、市民会館、文化会館、各コミセン

男女平等参画推進センター祭  
 日 10月1日(出) 10時～16時、2日(日) 10時～15時  
 所 市民活動センター  
 内 登録サークルによる作品展示やステージ発表など。その他、赤十字キャンペーンとのタイアップで参加・体験型イベント(心肺蘇生法体験、炊き出しの実演・試食など)も開催します  
 詳 男女平等参画推進センター

健康講座「大豆からつくろう!プロから教わるとうふ作り体験」  
 日 10月12日(水) 10時～12時  
 内 食に関わる  
 講演と、豆腐作り体験  
 ¥100円 当日納入  
 定 30人 申し込み順  
 持 エプロン、三角巾、ビニール袋・容器(持ち帰り用)  
 所 9月30日(金)までに直接または電話、ファクス、HPで男女平等参画推進センター 電(32)3544 FAX(37)2223 ※無料託児(1歳～中学生)

女性のためのキャリアアカウンセリング  
 就職・転職・再就職・キャリアなどの課題についてカウンセラーが支援します  
 日 9月15日(水) 18時～20時 (1人40分以内)  
 定 3人 申し込み順  
 所 9月1日(木)から電話で男女平等参画推進センター 電(32)3544 ※土・日曜日、祝日を除く 無料託児(1歳～中学生) 9月8日(木)までに要予約)

教育研究所の一般対象研修講座  
 ① 「防災教育」防災意識を高める学校の取り組み  
 日 9月6日(火) 15時～17時  
 ② 「特別支援教育」子どもの特性を生かした指導  
 日 9月27日(火) 15時～17時  
 定 ①40人 ②60人  
 所 前日までに直接または電話、ファクスで 教育研究所 電(36)4152 FAX(36)2844  
 所 COCOTOMA 電(33)1534  
 ■ 東いぶり地産地消おとな様ランチ  
 お子様ランチを食べたい「おとな様」に、東胆振の食材にこだわって作った「おとな様ランチ」を期間限定販売(1日20食限定)  
 日 9月1日(木)～30日(金)

Libase(学ばせ)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 9月3日(出)、17日(出) 17時～20時30分  
 対 小・中学生  
 ¥500円 開講日納入  
 定 各30人 申し込み順  
 持 普段学校で使っている教科書、ワークその他問題集など  
 所 前日までに  
 ■ 学校では教えてくれないお金の話  
 初心者のための家計にまつわるお金の話。保険や貯蓄、ふるさと納税などについて  
 日 9月13日(火) 10時～12時  
 ¥300円 開講日納入  
 定 24人 申し込み順  
 持 計算機  
 所 事前に

まちなかが歩行者天国になります  
 日 9月3日(出)、4日(日) 10時～15時  
 所 駅前本通(娛樂場パーク前)  
 内 「いきいきまちなかイベントVol.1.5」が開催されます。さまざまなイベントを行いますので、ぜひお越しください  
 詳 まちづくり推進課 電(32)062  
 マザーズセミナー開催のお知らせ  
 日 9月14日(水) 14時～16時30分  
 所 市民活動センター  
 対 ワークプラザとまこまいマザーズコーナーに登録のある方  
 内 メイクアップセミナー  
 定 20人 申し込み順 ※無料託児(1歳～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 電(35)8689  
 詳 工業労政課 電(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(35)0511



みなとウォーク  
 日 9月25日(日) 9時30分  
 集合場所 キラキラ公園東側駐車場  
 内 西港フェリーターミナルまで往復約5キロを歩く  
 ¥100円 当日納入  
 定 100人 申し込み順  
 日 9月16日(金)までに、代表者の氏名、年齢、連絡先、複数参加の場合は代表者以外の氏名、年齢を記入し、Eメールまたはファクスで みなとオアシス 苫小牧運営協議会 電

広告

広告



催し・講座

- まちなかイベント**
- ① 第4回スイーツまつり  
9月3日(土) 10時～15時
  - ② まちなか交流館「足湯」温泉湯を「白老虎杖浜温泉湯」に入れ替え  
9月6日(火)～10月26日(水) 12時～18時
  - ③ 苦東インダストリアルパークフォトコンテスト作品展  
9月5日(月)～9日(金) 9時～17時 ※初日は10時から、最終日は16時まで
  - ④ 第99回とましんサロンコンサート 根城健「ウクレレ＆フリのタペ」  
9月12日(月) 18時～19時
  - ⑤ 第5回まちなか足湯演奏会「ピカッマン手品ショー」  
9月15日(木) 13時～13時30分
  - ⑥ 第100回記念市民サロンコンサート「駒澤大学附属苫小牧高校吹奏楽局ドリームコンサート」  
9月16日(金) 18時～18時30分

- か雑貨マルシェ  
9月24日(土) 10時～15時
- ⑧ 読み聞かせ絵本「みみちゃん絵本サロン」  
9月28日(水) 10時～15時
- ⑨ 第101回とましんサロンコンサート「ルーランド・デュイチェロコンサート」  
9月29日(木) 18時～19時

スポーツ

- 第7回苫小牧百縁商店街**  
9月24日(土) 10時～15時  
所 王子娯楽場パークおよび中心商店街  
内 参加店の店先に100円商品のコーナーを設置します。また、スタンプリー抽選会やいぶりマルシェ、こども縁日&まち市など、同時開催のイベントも盛りだくさんです  
詳 実行委員会 電(33)5519 市商業振興課 電(32)6445

- 第4回 ウオーキングスタンプラリー**  
みんなで歩こう会  
9月24日(土) ※全回参加者には、完全制覇証の交付とパーフェクト賞あり  
所 集合 中央公園(若草町)コース 中心市街地周辺 約5キロ  
対 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴  
持 飲み物、タオル、雨具、台紙(前回参加者のみ)  
申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を9月1日(木)～16日(金)に、直接または電話、Eメール、HPで スポーツ推進室 電(34)9601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

- スケートエンジョイスクール**  
① スケートコースA 10月18日から 火曜日 16時45分～17時30分  
② スケートコースB 10月19日から 水曜日 16時45分～17時30分  
③ スケートコースC 10月19日から 水曜日 16時45分～17時30分  
④ 幼稚園アイスホッケーコース 10月19日から 水曜日 17時30分～18時30分  
⑤ 小学生アイスホッケーコース 10月18日から 火曜日 17時30分～18時30分  
いずれも平成29年3月まで計20回予定  
所 白鳥王子アイスアリーナ  
対 ①②③④ 4歳～6歳(年度内に4歳に達する子どもを含む。6歳の小学生は除く)  
⑤ 小学1～3年生(同好会やクラブチームに所属の選手を除く)  
料 8千円 事前納入  
定 ①②③ 各80人、④⑤ 各40人  
持 ①②③ 各スケート靴、防寒着 ④⑤ スケート靴、防寒着 ④⑤ アンダーウェア ※スケート靴、防具は無料貸し出し可  
申 詳 氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢、小学校または幼稚園・保育園名、学年、貸スケートの有無(サイズ)、スケートおよびエンジョイ参加経験、保護者氏名、郵便番号

- 9月24日(土) 開会式 9時  
所 川沿公園体育館  
対 ●女子の部A(上級クラス) ●女子の部B(お楽しみクラス) ●混合の部男女2人ずつ、いずれも補欠2人の6人  
申 詳 総合・日吉・川沿公園体育館、のぞみコミセン、白鳥王子アイスアリーナ、沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を9月1日(木)～12日(月)に直接またはファクス、郵送(必着)で スポーツ推進室 電(34)9601 fax(34)7717

**ストップ・ザ・交通事故死!**

交通事故発生状況 (1月1日～8月1日)

発生件数 229件(前年比36件減)  
死者 2人(前年比0人)  
傷者 266人(前年比35人減)



活みなぎるふくしのまちづくり  
**ふくし大作戦!! 2016**  
～あなたのまごころに そっと ずっと ギュッと～

総合福祉課 電(32)6354

ボランティア教室

- とき 9月10日(土) 13時30分～15時  
ところ COCOTOMA  
定員 50人 直接会場へ

社会福祉協議会総合支援室長の伊藤康博氏を講師に迎え、「親しみのもてるボランティアとは」と題した講演を行います。来場者にはプレゼントを用意していますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

親子パン教室

- とき 10月15日(土) 9時20分～13時  
ところ CARE CENTER アルドール(日吉町)  
対象 年中～小学校低学年の子とその親  
参加費 1組1,000円 当日納入 定員 8組 親子2人1組  
申し込み 9月5日(月)から電話で生活支援室 電(84)4062



CARE CENTER アルドールの利用者と一緒にパン作りを通して交流を図ります。ぜひご参加ください。

ふくし スポーツ

つながろう スポーツ大作戦

～人と人、苫小牧の未来、次世代を担うこどもたちへ～

つながろう市民大運動会や、アジアリーグアイスホッケー開幕など楽しいイベントがめじろ押し。スポーツを「する」もよし、「観る」もよし、みんなですポーツの秋を満喫しましょう!

つながろう 市民大運動会

- とき 10月1日(土) ※雨天時は2日(日)  
開会式9時 閉会式15時  
ところ 緑ヶ丘公園陸上競技場

参加者募集!! (9月14日(水) 締め切り)

- ・チーム対抗リレー……4人1チーム
- ・大玉転がし……8人1チーム
- ・ヒューマンサッカー……10人1チーム

その他、パン食い競争、体力測定、スポーツフレンドパーク、クイズ大会、マーチングバンド演奏など、事前申し込み不要の競技やイベントも盛りだくさん!

競技の詳細や申し込み方法は電から▶



開幕 2016-2017 アジアリーグアイスホッケー

3000人 プロジェクト  
記念すべき王子イーグルス創部90周年の開幕戦を満員で埋め尽くせ!

- とき 9月17日(土) 16時 9月18日(日) 14時  
ところ 白鳥王子アイスアリーナ 対戦相手 日本製紙クレインズ



チケットは好評発売中!!  
苫小牧アイスホッケー連盟 電(34)7601  
今シーズンは 高校生まで無料!!

チケットの問い合わせ

王子イーグルス公式Facebook



王子イーグルス YouTubeチャンネル

# みんなの



はらだ ともなりくん しらせ はるとくん まつなが さわちゃん



## とまこまい日記 Tomakomai Happy Diary

### 文化芸術の楽しさを感じて



7月30日(土)、31日(日)

苫小牧アートフェスティバル2016が、出光カルチャーパークで開催されました。プロジェクトマップが披露されたほか、日本舞踊などのステージパフォーマンスが行われたり、

体験教室や縁日も催されたりして、訪れた人たちはさまざまなアートに触れていました。

### とまチョップポイントスタート

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「とまチョップポイント」のオープニングイベントが、イオンモール苫小牧で行われました。イベントに参加した来場者は、さっそく来店ポイントを受け取っていました。



8月2日(火)

### 編集後記

今年の港まつりも天候にも恵まれ、とまこまいの夏を満喫できましたね。でも、気付けばもう秋の足音が… (吉)

食欲の秋、スポーツの秋。おいしい物をいっぱい食べて、体もいっぱい動かして、充実した日々を過ごしたいです (植)

地震や大雨が多いここ最近、もしものために防災の知識を蓄えておきたい…そんなときには防災特集をぜひご一読ください (志)

とまチョップのイラストが入るだけで、WAONカードがぐっとかわいくなった気がするのは私だけ? 早速、とまチョップWAONカードにチェンジしなくちゃ! (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](http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html)



# とまこまい 港まつり

未来へと祭りがつなぐ港の灯!!