



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまごまい

2016
10
月号

今月の
「クローズアップ」は、
町内会加入促進の
モデル地区への取り組み
ですよ!



特集 ● だれも
男女が輝ける
社会をめざして



 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10月1日発行 第1763号

編集・発行／苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課
〒0144(32)6108(直通) ☎0144(32)1117

広告

広告

広報とまごまいの電子書籍はこちらから。
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

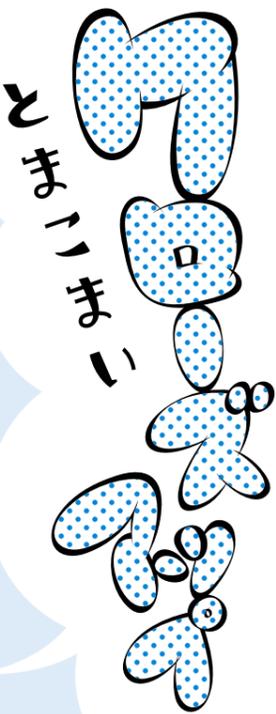
あなたの会社を広報とまごまいでPRしてみませんか?

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／懶須田製版



町内会加入促進の モデル地区への 取り組み

市民自治推進課 ☎(32)6156

本年度、市と市民自治推進会議との取り組みとして、若年層へ町内会の加入を働き掛けるため、モデル地区に対する支援をしています
モデル地区については、平成28年2月に募集を行い、応募のあった町内会の中から第八区自治会（緑町、木場町、春日町の一部で構成）を選定しました



▲町内会フェイスブック開設 キックオフ説明会

モデル地区への支援

- 町内会フェイスブックの開設を支援し、町内会活動の情報発信を行います。また、開設後の情報更新など、フォローアップを行います
- 主に若者の未加入者対策としてQRコードを入れた加入促進チラシの作成支援を行います
- 市職員と町内会役員で、未加入者に対して加入促進チラシを配布し、町内会加入率の向上を図ります
- 役員就任への負担・抵抗感の解消につなげるため、役職ごとの業務内容および業務量を明らかにするための取り組みを進めます



モデル地区の方にお話を聞きました



第八区自治会
しげみつたか
総務部長 重光貢さん

ともう一人の担当者で更新作業を行っています
少しずつですが、「いいね！」をしてくれる人も増えてきて、更新作業も楽しくさせてもらっています。少しでも多くの人がフェイスブックを見て、町内会のことを知ってもらえればと思っています

これからに期待すること

昔と比べると役員が高齢化してきて、町内会活動を行うことが年々大変になってきていると感じています。若い人たちの中には、町内会に加入するメリットがないと思っている方もいると思いますが、地域の防犯や環境美化など、町内会で行っている活動で、知らないうちに恩恵を受けているということもあります。また、地震などの自然災害が起こったときには町内会が中心となって地域の人たちで助け合っていくことが大切で、若い人たちの力が必要不可欠です。ぜひ、加入していただき、一緒に町内会活動を盛り上げていきましょう！

モデル地区への応募機

第八区自治会は、世帯数が約2千800世帯と多く、そのうちアパートは約60%を占めており、アパート入居者の町内会加入率が特に低い現状です。「何とかしたい」と思っていたところ、市からのモデル地区募集のお知らせを見て、町内会の加入促進につながればと思い応募しました

実際にフェイスブックを開設して

フェイスブックを使ったことがなかったのが最初は不安でしたが、市の方で説明会をもらったので、特に問題なく開設できました。フェイスブックは、思っていたより操作しやすく、現在は、私

第八区自治会
フェイスブックは
こちらから………



フェイスブックを開設している町内会（自治会）など

- ・ウトナイ町内会
- ・新開明野元町町内会
- ・末広町総合福祉会館
- ・拓勇西町内会
- ・拓勇東町内会
- ・西町親交会
- ・花園町内会

第八区自治会のほか、町内会（自治会）でフェイスブックを開設していますのでご覧ください。QRコードより一覧の☞に移動します



町内会への加入などのお問い合わせは、各町内会または市民生活課 ☎(32)6303



2 ページ クローズアップ
町内会加入促進のモデル地区への取り組み

4 ページ 特集
男女が輝ける社会をめざして

8 ページ 市政トピックス
ぬくもり灯油の申請について/原動機付自転車/当地ナンバープレートとの交付ほか

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
高齢者を対象としたインフルエンザの予防接種

27 ページ みんなのひろば
とまこまい日記/編集後記 ほか

表紙から「紙フェスティバル」



「創る喜び・遊ぶ楽しみ」をテーマに、第29回紙フェスティバルが開催されました。作品展示やペーパークラフトなどの制作コーナー、段ボールのおぼけやしきなどが行われ、「紙のまち」ならではのイベントで、見て、遊んで、まさに紙尽くしの一日。書道パフォーマンスでは、一筆一筆を大切に力強く描かれる作品に、大きな拍手が起りました。

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。

Fontworks UD Font 2100 VEGETABLE OIL INK

アイコンの見方

詳細 電話番号

ホームページアドレス

だれも 男女が輝ける 社会をめざして

●男女平等参画課 ☎(84)4052

あなたは今、やりたいことができていますか？
男だから、女だから、と役割を決め付けていませんか？
全ての人が世代や性別を超え、個性豊かに生き生きと暮らす、
そんな社会を目指すために、
今回は男女平等参画社会について考えてみましょう



誰もが豊かに
暮らせる社会

現代社会が抱えるさまざまな問題として雇用環境の悪化や少子高齢化の進展などがあります。それらを乗り越えていくために、私たちは自らの能力を十分に発揮し、活き活きとした豊かなまちを目指していかなくてはなりません。仕事や家庭、地域生活などの活動を自らの意思に沿った形で実現・展開できる社会。男性も女性も、世代や性別、障がいの有無などに関わらず、誰もが個人として尊重され責任を分かち合い、その個性と能力を発揮する多様な生き方が認められる社会。それが男女平等参画社会です。

道内初の
「男女平等参画
都市宣言」

男女平等参画社会の実現を目指して、市民、事業者、市が一体となり、まち全体で取り組みを推進していく決意を表明するため、市では平成25年11月、北海道の自治体で初めて男女平等参画都市を宣言しました。

苫小牧市男女平等参画都市宣言

先人が築いた歴史と文化に恵まれ 大自然にいだかれて ものづくりの息吹を感じ 躍動するまち「とまこまい」 かけがえないこのまちに新たな光をそそぎ 平和な未来を子どもたちにつなぐため わたしたち苫小牧市民は 世代や性別を超え 人権を尊重し いきいきと暮らす豊かに暮らす社会の実現をめざし ここに「男女平等参画都市」を宣言します

- 私たちは
- 1 互いに支え合うあたたかい地域をつくりたい
 - 1 手をたずさえ責任を担う家庭をつくりたい
 - 1 個性や能力を活かせる職場をつくりたい
 - 1 平等意識を育てる教育をめざします

平成25年11月17日 苫小牧市



●苫小牧市男女平等参画宣言都市記念式典

なぜ男女平等
参画社会は
必要なのでしょう

少子化による労働力人口不足が懸念される中、社会における女性の活躍促進が求められています。しかしその一方で、非正規労働による貧困や、仕事と育児の両立に困難を抱えている人は後を絶ちません。また、高齢化の進行により、家族の介護に携わる人は男女関係なく増えることが予想され、性別による固定的な役割分担意識の見直しが必要とされます。男女平等参画社会の実現には、取り組むべきさまざまな課題があります。市では、これらの課題解決に向けた支援や取り組みを行っています。

女性センターの
名称が変わりました

男女平等参画社会の実現に向けた取り組みの推進活動を行う総合拠点施設として、8月1日より、女性センターは男女平等参画推進センターへ名称を改めました。センターではさまざまな講座やサークル活動、無料法律相談やキャリアカウンセリングなどの相談窓口、図書資料の貸し出しなどを行っています。講座については無料で託児（1歳～中学生、10人まで）を行います。皆さん、ぜひ気軽に立ち寄りください。

インタビュー
男女平等参画社会の
実現を目指して



男女平等参画課
みやま のりこ
課長 宮嶋 紀子

共通するのは、お互いが認め合い支え合うということです。

市民の皆さん誰もが輝ける社会にするために、性別による差別や固定的な役割分担意識を変えていかなければなりません。しかしながら、今年の3月に実施した男女平等参画に関する市民意識調査では、約7割以上の方が「男性の方が優遇されている」と感じているとの結果でした。この現状を踏まえ、市では今後もさまざまな事業を実施しながら、まち全体の意識改革に取り組んでまいります。

その一つとして来年には日本女性会議がこ苫小牧市で開催されます。市民一人ひとりが、意識を変えていける、考えていけるそんな環境づくりが、男女平等参画都市を宣言したこのまちで実践できるよう、皆さんと一緒に男女平等参画社会の実現を目指します。

具体的な実施事業

- 日本女性会議の開催
- 各種講座や出前講座の実施
- 女性団体学習活動援助
- 女性人材バンク
- 若年層向けの市民意識調査 など



●男女平等参画推進センター

来年秋、いよいよ開催!! 男女平等参画について考える

日本女性会議2017とまこまい

北の大地で語ろう これからの未来の一步を

会期

平成29年
10月13日(金)
15日(日)



大会テーマ『北の大地で語ろう これからの未来の一步を』は、「男女平等参画社会を目指すために、北の大地から未来へつなぐ大会にしてほしい」という思いが込められています。またロゴは、市の木の花ハスカップをモチーフに作りしました。「大きさや味が一つ一つ違ってもどれも同じハスカップ。人も同じ、身長や性別が違って同じ人。違いは個性。みんな同じ権利を持ち、個性を出せる社会になってほしい」という願いが込められています。

開催まであと1年!!
日本女性会議

来年秋、本市において「日本女性会議2017とまこまい」が開催されます。「日本女性会議」は、男女平等参画社会の実現に向けた課題の解決策を探るとともに、参加者相互の交流促進や情報ネットワーク化を図ることを目的とした全国規模の会議です。1984年に名古屋市内で第1回が開催され、それ以降、県庁所在地や政令指定都市などを中心に全国各地で開催されてきました。北海道では、2014年の札幌市に次いで2度目となり、苫小牧市が34回目の開催地となります。



苫小牧開催決定のセレモニー

会議では
どんなことを話すの?

教育、健康、介護、災害、貧困、DV、差別・人権、平和、仕事と家庭の調和（ワークライフバランス）、多様な人材活用（ダイバーシティ）など、男女平等参画社会を実現するためのテーマはさまざまです。これらを講演会やシンポジウム、または各種分科会で取り上げ、課題の解決策を探っていきます。

日本女性会議2017とまこまい実行委員会では、総務部会、ウエルカム部会、企画部会を設け、市民・団体や企業からもたくさんの方々に協力をいただきながら、有意義な会議となるよう、精力的に準備を進めています!



企画部会リーダー会議の様子

ウエルカム部会の様子

来年に先駆けて
プレ大会を開催!

「日本女性会議2017とまこまい」開催を前に、市民会館でプレ大会を開催します。メインとなる講演会では、母の立場、小児脳神経外科医の立場から、性別や障がいの有無を超えた一人ひとりの特性が生かされ、人権が尊重され

ることの大切さを切り口に、それぞれの個性と能力を十分に生かし、生きがいを感じながら活動の場を広げるための取り組みを、男女平等参画の視点から考えます。プレ大会を通して、一人ひとりの人権が尊重され、生き生きと暮らせる社会をイメージするきっかけや、人生観、世界観を広げることができます。女性に限らず、どなたでも参加できますのでぜひお越しください。

会場ロビーでは、市内で女性活躍促進に取り組んでいる企業や、さまざまな分野にチャレンジし、輝いている女性たちを紹介するパネル展を同時開催します!

この機会に男女平等参画についてあなたも一緒に考えてみませんか。

男女平等参画について考える「日本女性会議2017とまこまい」プレ大会

とき 11月13日(日) 12時開場 13時開会
ところ 市民会館

プログラム

◆ 開会式 —ヘルマンハーブ演奏—

◆ 講演会

参加費無料!!
問い合わせは
男女平等参画課まで

◆ 講演(1) 講師 **金澤 泰子 氏**

東京芸術大学評議員。日本福祉大学客員教授。書家の柳田泰雲・泰山に師事。久が原書道教室主宰。昨年、国連本部「世界ダウン症の日記念会議」でのスピーチや、国内外において個展を開くなどの活動をしている書家・金澤翔子さんの母。『天使の正体—ダウン症の書家・金澤翔子』『愛の物語』など多数の著者。



◆ 講演(2) 講師 **高橋 義男 氏**

とまこまい脳神経外科、岩見沢脳神経外科、大川原脳神経外科病院、別海町立病院の小児脳神経外科部長。中央集約型医療から、地域の子もたちや家族をより多く救うため、太平洋、オホーツク海、日本海に面した北海道を拠点にする小児脳神経外科医。漫画『義男の空』に登場する小児脳神経外科医のモデル。



◆ 金澤氏、高橋氏 お二人による対談

◆ アトラクション — 市民吹奏楽団 —

◆ 閉会

私たちと一緒に
“男女が生き生きと暮らせるまちづくり”に
取り組んでみませんか?



◆ 男女平等参画に関する事 ◆ 日本女性会議に関する事
男女平等参画課 TEL (84) 4052

一人で悩まないで

男女平等参画に関する問い合わせや相談は

- 一般相談
● 男女平等参画推進センター TEL (32) 3544
- 配偶者などからのDV
● 市こども支援課 TEL (32) 6369
● 北海道立女性相談援助センター TEL 011 (666) 9955
- ウィメンズ結 (民間シェルター) TEL (32) 0100
- 雇用、セクハラなど職場のトラブル
● 北海道労働局雇用均等室 TEL 011 (709) 2715

第68回 苦小牧市民文化祭

▶ 生涯学習課 画(32)6752

行事名	実施日	時間	会場
市民短歌大会	10月16日(日)	10時～	文化会館
市民川柳大会	10月16日(日)	10時30分～	アイビー・プラザ
市民俳句大会	10月23日(日)	11時～	アイビー・プラザ
市民文芸58号発売	10月29日(土) 30日(日)	10時～	総合体育館
苦小牧市民合唱祭 (市民文化祭開会式)	10月1日(土)	10時～中学生の部 13時30分～一般の部	市民会館
苦小牧はすかつぶ 演劇祭	10月23日(日)	13時～	文化会館
音楽発表会	10月30日(日)	14時～	文化会館
市民吹奏楽祭	11月3日(木)	11時～	市民会館
舞ballet & dance 2016 (洋のステージ)	11月6日(日)	13時30分～	市民会館
苦小牧軽音楽 ジョイントフェスティバル	11月6日(日)	14時～	文化会館
市民交流囲碁大会	11月13日(日)	13時～	文化会館
市民参加演劇祭	11月13日(日)	14時～	文化会館

行事名	実施日	時間	会場
総合展示発表	10月29日(土) 30日(日)	9時30分～16時30分	総合体育館
茶会	10月29日(土) 30日(日)	10時～15時	総合体育館
菊花展	11月2日(木) 3日(金)	9時30分～16時30分	サンガーデン
勇払地区 文化祭	9月30日(金) 10月1日(土) 2日(日)	13時～20時30分 9時～20時30分 9時～17時	勇払公民館
樽前地区 文化祭	10月22日(土) 23日(日)	13時～16時 9時～12時	樽前小学校
沼ノ端地区 文化祭	10月29日(土) 30日(日)	9時～21時 9時～16時	沼ノ端コミュニ ティセンター
植苗地区 文化祭	11月5日(土) 6日(日)	14時～20時 9時～15時	植苗ファミリ ーセンター

※ステージ発表の一部で入場料がかかる場合があります。

ぬくもり灯油の申請について

▶ 総合福祉課 画(32)6354

平成28年度道市民税が非課税の世帯のうち、次の支給要件を満たす世帯に暖房費などの一部を助成します

支給額	1世帯当たり 1万円	持参するもの	●世帯全員の平成27年分の収入が分かるもの(源泉徴収票・課税証明書・年金振込通知など) ●世帯全員の預貯金額および平成27年1月～12月の年金などの振込状況の分かる通帳 ●印鑑
対象者世帯	平成28年10月1日現在、本市に住民票を有する ●高齢者世帯＝65歳以上の高齢者がいる世帯 ●障がい者世帯＝重度心身障害者医療費助成を受けている障がい者がいる世帯 ※生活保護受給世帯、社会福祉施設や病院に長期入所(入院)している世帯を除く	申請書配布	総合福祉課、介護福祉課、勇払・のぞみ出張所、各コミセン
支給要件	●年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(1人増えるごとに60万円加算) ※給与、各種年金や各種手当などを含む全ての収入 ●金融資産の合計が1人世帯50万円以下(1人増えるごとに50万円加算) ●別世帯の課税者と同居していない	申請受付	10月3日(月)～平成29年2月28日(火)(土・日曜日、祝日を除く)に必要書類を直接 総合福祉課 画(32)6354

歯の健康まつり

▶ 苦小牧歯科医師会 画(33)7530 市健康支援課 画(32)6407

日 11月6日(日) 9時～12時30分 所 市民活動センター

■8020表彰

80歳以上(昭和11年11月5日までに生まれた方)で20本以上の歯を持つ方を表彰します ※10月14日(金)までに苦小牧歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)を受けてください。後日、表彰該当者に招待状を送ります

■無料歯科事業・相談

歯科医師会	歯科検診、歯科相談、口臭検査、咬合力測定、ミニ検日
歯科衛生士会	歯つらつ広場、顔ヨガ
歯科技工士会	指模型製作(子ども向け)
保健所	フッ化物洗口
市役所	各種測定器による健康度チェック

■苦小牧歯科医師会について

東胆振地域の歯科保健の専門団体として、地域の皆さまの歯・口腔の健康維持・増進のためにさまざまな事業を展開しています



原動機付自転車ご当地ナンバープレートの交付

▶ 市民税課 画(32)6244

ご当地ナンバープレートについて、応募総数103点の中から選考の結果、市内在住の小田湧太さんのデザインに決定しました

既存のナンバープレートからご当地ナンバープレートへの変更を希望される方は、1回に限り無料で行います
※番号の指定はできません

日 10月11日(火) 10時から 所 市民税課、各出張所 持 既存のナンバープレート、印鑑



交付に先立って表彰式
および出発式を開催します

日 10月11日(火) 9時
所 市役所中央玄関前
(雨天時変更あり)

第4幕 とまこまいコスプレフェスタ

▶ 苦小牧コスプレフェスタ実行委員会事務局
(観光振興課内)
画(32)6448 HP (http://tomakomai-cos-fes.com/)

市内各所でイベントを開催予定です。コスプレイヤーはもちろん、市民の方まで、コスプレという新しい文化に触れられるイベントです

日 11月5日(土)、6日(日)
所 MEGAドン・キホーテ ほか

※当日のボランティアスタッフを募集いたします。10月7日(金)までに実行委員会事務局までお問い合わせください



第6回 苦小牧漁港ホッキまつり

▶ 苦小牧漁港ホッキまつり
実行委員会事務局 苦小牧漁業協同組合
画(35)0111

市の貝「ホッキ貝」や漁港の活気を味わいにぜひお越しください

日 10月16日(日)
9時～14時30分

所 苦小牧西港漁港区

内 ホッキ貝や海産物・ホッキ料理の販売、東胆振の農産物の販売、各種ステージ行事、サケの棒引き、ホッキ狩りなど



納税通知書封筒の 広告を募集します

▶ 資産税課 画(84)4073

納税通知書の封筒の裏面に広告を掲載する企業、団体を募集します

掲載される封筒 平成29年度に発送する固定資産税・都市計画税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納付書送付用封筒 ※縦12cm×横23.5cmの封筒使用 **募集広告枠、サイズなど** ●広告枠＝封筒の裏面2枠 ●サイズ＝縦7cm×横8cm ●色＝刷り色と同じ単色 ●発送通数＝約13万通 ●基準募集価格＝1枠18万円以上 ●広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 ●原則1社1枠 **掲載基準など** 市広告掲載要綱、広告掲載基準および申込説明書を遵守のこと

日 10月20日(木) 11時 所 市役所第2庁舎 2階北側会議室 申 資産税課で配布の申込書に必要事項を記入し直接

わが家の健康カレンダーの 広告を募集します

▶ 健康支援課 画(32)6407

市内の約8万7千世帯に配布され、コミセンなどの公共施設にも設置するほか、市内の多くの方が目にする有力な宣伝媒体です。ぜひ企業や団体、商店などのPRにご利用ください

※平成28年度版とはレイアウトが異なります
募集広告枠、サイズ ①上段枠＝縦4.5cm×横13.5cm ②下段枠＝縦3.5cm×横13.5cm **募集数** 各12枠 申し込み順 ※複数申し込み可 対 市広告掲載要綱および広告掲載基準を満たしている企業や団体など ※広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 料 ①1枠 4万円 ②1枠 3万円 申 健康支援課 (HP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、広告原稿案(紙)と業務内容が分かる書類を添えて10月3日(月)～31日(月)に直接

健康ガイド



10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

- 2日(日)**
 - 内科 ともまこいこどもクリニック 電話(33)1050
 - 外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700
 - 歯科 あがた歯科 電話(37)8148
- 9日(日)**
 - 内科 すがわら内科呼吸器科 電話(76)7011
 - 外科 同樹会苦小牧病院 電話(36)1221
 - 歯科 フラワーデンタルクリニック 電話(84)3370
- 10日(月)**
 - 内科 にっしん内科クリニック 電話(71)1500
 - 外科 江夏泌尿器科医院 電話(33)3855
 - 歯科 阿部歯科医院 電話(31)4618
- 16日(日)**
 - 内科 桜木ファミリークリニック 電話(71)2351
 - 外科 苦小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 アラヤ歯科医院 電話(55)5728
- 23日(日)**
 - 内科 苦小牧澄川病院 電話(67)3111
 - 外科 三上外科整形外科 電話(33)7815
 - 歯科 伊尾歯科医院 電話(72)7222
- 30日(日)**
 - 内科 苦小牧消化器外科 電話(51)6655
 - 外科 ケーアンドエークリニック 電話(71)2000
 - 歯科 川治歯科医院 電話(76)6480

ホームページでもご覧いただけます

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

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
血管いきいき生活習慣病予防教室(血圧編) ※全3回コース	①11日(火)、②18日(火)、③25日(火) 9時30分~11時 (受付は9時15分~)	15人	①血圧に関する講話 ②血圧をあげない生活について 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 3日(月)から受付開始(申し込み順)
65歳からの筋トレ教室 ※全3回コース	14日(金)、21日(金)、28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	11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	17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
トレーニングルーム	毎週月・木曜日 9時30分~11時30分、26日(火)13時30分~15時30分 ※10日(月)を除く	なし	マシンを利用した筋トレ、有酸素運動 (18歳以上で、運動制限のない方 ※高校生は利用不可)	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	12日(火)、17日(月)=8時~10時、24日(月)=8時~10時、18時~19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
子宮・乳・大腸	★11月13日(日) 8時~10時30分、12時~14時30分 ※検診内容によって上記時間内で受付時間が異なります	保健センター	子宮=各100人 乳=各35人	24日(月)~11月9日(火) 8時30分~17時※平日のみ
乳	17日(月) 受付=①13時~13時30分 ②14時~14時30分		各15人	
胃・肺・大腸	12日(火)、17日(月)=8時~10時、24日(月)=8時~10時、18時~19時 ※24日の18時~19時は胃がん検診なし	沼ノ端コミュニティセンター	胃・肺のみ各20人 大腸は定員なし	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)
	15日(土) 8時~10時	保健センター	胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし	
	17日(月) 7時30分 美光町総合福祉会館集合	見山東福祉センター		

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	体部細胞診検査	乳・子宮頸がん検診は、同一年度内に①か②のどちらか一方しか受診できません	
料金	1,500円	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			

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます。
※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成28年度「わが家の健康カレンダー」でご確認ください。
※乳がん検診については国の指針により、平成28年度から視触診を実施しないことになりました。
*1 対象者は、40歳の方と45・50・55・60歳で過去5年間に一度も苦小牧市が実施する検診を受診されたことがない方
*2 対象者は、20歳の方と25・30・35・40歳で過去5年間に一度も苦小牧市が実施する検診を受診されたことがない方

保健所の相談、検査

保健所 苦小牧保健所 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	20日(休)	専門職員の間接相談		
肝炎ウイルス検査	4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	4日(火)、18日(火)	13時~ 30分程度 対18歳以上54歳以下		
HTLV-1抗体検査	4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)	4日(火)、5日(水)、18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
母親教室	5日(休)、18日(火)、20日(木) 13時~15時	妊娠4~8カ月の方	5日=妊娠中の栄養 18日=お産にむけての準備 20日=赤ちゃんといっしょに、歯の話	母子健康手帳を持参し、直接会場へ
パパママ教室	23日(日) 10時~12時	妊娠4~8カ月の妊婦とその夫 定36組 抽選	もくろ実習、お父さんの妊婦体験(Tシャツ着用)、ビデオ学習	6日(休)、7日(金)に健康支援課へ予約
赤ちゃん教室「2か月児」	27日(休) 9時30分~11時30分	28年8月生まれの子と親 定40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、母親交流会	
赤ちゃん教室「7か月児」	24日(月)、28日(金)、★11月4日(金)、★11月11日(金) 14時15分~16時	10月=28年3月生まれの子と親 11月=28年4月生まれの子と親 定30組 申し込み順	24日、★11月4日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんと遊びましょう 28日、★11月11日=離乳のすすめ方、歯を守りましょう	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」	20日(休) 9時30分~11時	27年10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	11日(火) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分 12日(水) 9時30分~10時45分	27年3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	12日(水) 13時~14時30分 13日(木) ①9時30分~10時45分 ②13時~14時30分	25年9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	3日(月)、17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 ●ソフテリア・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、予診票、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

とき	ところ	内容	申し込み
6日(休) 13時~	見山東福祉センター	勤医協苦小牧病院の医師による「防ごう!メタボリックシンドローム」の講演、保健師による健康指導と血圧測定	直接会場へ

エキノコックス症検診

とき	ところ	対象	検査方法
14日(金) 10時45分~11時15分	保健センター 直接会場へ	小学3年生以上で、過去5年間検診を受けていない方	採血による血清検査

対がん協会のがん検診

健康支援課 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	★11月10日(休) 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 ★12月3日(出) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時~7時20分 のぞみコミセン=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	各50人	4日(火)~18日(火)に健康支援課へ(申し込み順) 27日(休)~11月10日(休)に健康支援課へ(申し込み順)

10月の献血

3日(月)	10:00~11:45 13:00~16:00	苦小牧市役所	18日(火)	10:00~12:00	北海道電力(株)苦小牧支店
4日(火)	11:30~13:00 14:40~16:00	光生アルミ北海道(株) JX金属苦小牧ケミカル(株)	26日(水)	10:00~12:00 13:30~16:00	マックスバリュ小樽川町店 苦小牧警察署
17日(月)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンモール苦小牧	31日(日)	10:30~12:30 13:45~16:30	苦小牧工業高等専門学校

※日時が変更になる場合があります、ご確認ください

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

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 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
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	10月14日(金) 19時～20時	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座解説のみ
キッズ・サイエンス	空気のふしぎ	10月29日(土) 10時30分～11時	小学2年生以下の子どもとその保護者
文化の日工作教室	七宝焼をしよう	11月3日(日) 10時～12時	小学・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10月12日(火)から電話またはFAXで
木工教室	巣箱を作ろう	11月19日(土) 10時～12時	小学・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10月19日(火)から電話またはFAX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 3日(月)、17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
図書館ミニシアター	●10月2日(日)「アラバマ物語」 ●10月9日(日)「わたしのワンピース」 ●10月23日(日)「イースターラビットのキャンディ工場」 ●10月30日(日)「X-メン ファイナル ディシジョン」 いずれも13時30分～		対一般(2日)、子ども(9日)、子ども～一般(23日、30日) 定70人 申直接会場へ
絵本の読みきかせ	●10月2日(日) 15時～15時30分 「ぼくのくつした」ほか ●10月8日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●10月16日(日) 15時～15時30分 「かにむかし」ほか ●10月22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
神無月の朗読会	朗読セッション 花音の会による朗読会	10月15日(土) 13時30分～15時30分	定23人 申直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	当日発表	10月15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	10月21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10月1日(土)～8日(土)
市民のための医学講座「大腸がんをもっと知ろう」「がんを予防する食事について」	講師 王子総合病院 副院長 岩井和浩(いわい かずひろ)氏、同院 管理栄養士	11月19日(土) 13時30分～15時	定70人 申し込み順 申10月18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 3日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、31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=10月10日(月)まで 後期=10月12日(水)～11月3日(土)	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料 ※11月3日(土)は無料
企画展 古文書講座「蝦夷日記」をよむ	当館学芸員による古文書解説講座(初・中級者向け)	10月22日(土) 13時～15時	定30人 申し込み順 申10月1日(土)から電話で
企画展 刺繍ワークショップ	アイヌ刺繍の解説と技法を体験 講師 アイヌ工芸家 関根真紀(せきね まき)氏	10月29日(土) 13時～16時	¥500円 定20人 申し込み順 申10月1日(土)から電話で
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	10月10日(月)、16日(日)、29日(土) 14時～14時30分	¥観覧料が必要 申直接会場へ
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 12月25日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料 ※11月3日(土)は無料
秋の無料観覧日	大人から子どもまで楽しんで学べるさまざまな行事を行う	11月3日(日) 10時～16時	¥入館無料 申直接会場へ

¥ 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

電話(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	高齢者と一緒にいもちを作る	10月19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	10月14日(金) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	高齢者と一緒にいもちを作る	10月28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	10月14日(金) 9時30分から電話で
赤ちゃんサインで遊ぼう	簡単な手話やジェスチャーを使って親子で遊ぶ	10月13日(水) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①10カ月～1歳6カ月 ②3～9カ月の子どもと保護者	定各10組 申し込み順	10月7日(金) 9時30分から電話で
転勤者あつまれ!!	いろいろな遊びを楽しみながら保護者同士の交流、情報提供、個別相談など	10月25日(火) 10時～11時30分	1～3歳の子どもと保護者(転勤して3年以内)	定16組 申し込み順	10月7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
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	10月12日(水) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	¥500円 当日納入 託児あり 定6組 申し込み順	10月6日(水)、7日(木) 9時30分～15時30分に電話で
1歳児交流会 給食試食会	1歳児とリズム遊び 保育園の給食を食べる	10月13日(木) 10時45分～12時	1歳～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順	10月6日(水)、7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	10月19日(水) 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	10月11日(火)、12日(水) 9時30分～15時30分に電話で
保健師講座	トイレトレーニング イヤイヤ期の対応	10月20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	10月11日(火)、12日(水) 9時30分～15時30分に電話で
運動会	親子で楽しく体を動かす	10月21日(金) 10時～11時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	定30組 申し込み順	10月12日(水) 9時30分～15時30分に電話で
子どもの薬Q&A (さくらぎ調剤薬局 阪部薬剤師)	薬について	10月25日(火) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	詳細は申し込み時伝える	10月17日(月)、18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

電話(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
親子で食べよう おいしいごはん	手づかみメニューなどの実演、試食	10月19日(水) 14時～15時30分	12カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定8組 申し込み順 持スプーン・フォーク各2つ、エプロン、おしぼり、飲み物	10月5日(水) 9時30分～16時に電話で
親子で楽しもう おみせやさんごっこ	おみせやさんを回り 買いものを楽しむ	10月26日(水) 13時30分～14時30分	1～3歳の子どもと保護者	所のぞみコミセン 定8組 申し込み順	10月6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
秋の自然に触れる	散歩しながら秋の草花、虫、木の実に触れる	10月19日(水) 10時～11時	就学前の子どもと保護者	定10組 申し込み順	10月6日(水)、7日(木) 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、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 📍 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HPアドレス、市役所の住所、連絡先などは27ページをご覧ください。

📅 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

5歳児発達相談について
本年度より5歳児発達相談を実施しています。今月より5歳の誕生日前に案内を発送します。セルフチェック表で、お子さんの特徴・傾向を知り、気になることなどがありましたらご相談ください。すでに案内が届いている方や、心配なことがある場合は早めにご相談ください。
健康支援課 ☎️(32)6411

骨・コツ教室
10月17日(日)骨密度測定、骨についての講話、24日(日)骨を丈夫にするための食事のこつ(試食つき)、31日(日)運動実技 いずれも月曜日の13時～15時 計3回 ※3回終了後、トレーニングルームの利用可
健康支援課 ☎️(32)6407

10月の自動車運転免許講習

Table with columns for 講習区分, 講習時間, and 10月 dates. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, and 初回講習.

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 ☎️(35)0110
HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

10月は「臓器移植普及推進月間」「骨髄バンク推進月間」
臓器移植や骨髄バンクは、提供希望者のもとより、広く社会の理解と支援があつて成り立ちます。多くの方々に移植医療に対する理解を深めていただき、提供に関する意思表示をしていただくことが重要です。臓器提供意思表示カード

心身障害者福祉センター 移転と福祉ふれあいセンター開設のお知らせ
心身障害者福祉センター(旭町2-1-11)は10月20日(木)で閉鎖し、11月上旬に福祉ふれあいセンター(双葉町3-7-3 旧道立苫小牧病院跡)として新たに開設します
心身障害者福祉センター ☎️(34)5821

暮らし
ド、骨髄バンクドナー登録のしおりは健康支援課窓口で配布しています。市民の皆さまのご協力をお願いします
健康支援課 ☎️(32)6407

子育て応援とまこまいメールの配信開始

10月1日から、赤ちゃんの成長や妊娠・子育てアドバイス、市のサービス情報などをタイムリーにメールで届けるサービスを開始します。子育てに役立つ情報が満載なのでぜひ活用ください
妊娠中の方、3歳未満の子と家族
登録方法QRコードまたは、空メール送信で登録
健康支援課 ☎️(32)6411



子育て期
健康支援課 ☎️(32)6411
マママママ
健康支援課 ☎️(32)6411

パパカフェ

10月30日(日) 10時～11時30分
平成28年3月～6月生まれの子どもとその父親(母親も参加可)
保育士による子どもとの遊び方・先輩パパの話し・参加者交流
健康支援課 ☎️(32)6411

広告

広告



暮らし

公設地方卸売市場運営審議会委員の募集

市場経営に係る調査、審議
募集人員1人
応募資格 18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く)
報酬 会議1回につき6千100円
任期 委嘱の日から2年間
申 詳 企業立地課、公設地方卸売市場(HP)からダウンロード可)で配布の申込書を10月3日(月)〜17日(月)に郵送(消印有効)またはEメールで 公設地方卸売市場 電 (34) 2373

消防署末広出張所転所について

末広庁舎の改修工事が完成しました。現在、住吉分団詰所で運用している末広消防隊・救急隊については10月7日(金)に末広庁舎へ転所します。また、転所日より住吉分団詰所に職員は常駐せず非常備となりますので、ご用のある方は消防署末広出張所へお越しください
詳 消防本部総務課 電 (84) 50

秋の大掃除月間および『03(ゼロ)』の日

10月1日(土)〜31日(月)を『秋の大掃除月間』とし、16日(日)に市内一斉の大掃除を行います。町内会や事業所、学校などで、公園・道路・空地などの清掃にご協力ください
詳 清掃事業課 電 (55) 4077

まちかどミーティングに参加してみませんか

市長が皆さんの暮らしす地域へ出向いて、まちづくりについて意見交換を行います ※開催日程は、広報とまこまい8月号またはHPをご覧ください
詳 市民自治推進課 電 (32) 6152

子どもを守る心を守る運動

『不審者被害防止講演会』子どもを守るために、地域や保護者ができること、不審者による子どもへの声かけ、写真撮影、体への接触、わいせつ行為などが悪質、巧妙化してきており、子どもの

樽前小学校に入学・転入学する児童を募集します

樽前小学校は、区域外からの通学が特別に認められる特認校です。「少人数指導、豊かな自然、地域の人々との交流」という教育環境の中で子どもを学ばせてみませんか
募集人員 新小学1、2年生 いずれも若干名 ※保護者同伴による児童の面接あり。応募多数の場合は抽選
入学条件 ●自宅から学校まで

犬の登録と狂犬病予防注射

10月16日(日)〜22日(土)は狂犬病予防注射強化週間
■犬の登録
市に届けるか狂犬病予防接種時に各動物病院で行ってください。登録は1度のみで、登録時にもらう鑑札は必ず首輪に付けてください
料金 3,000円
■狂犬病予防注射
狂犬病予防注射は毎年受けることが義務付けられています
対象 生後91日以上で、本年度の予防注射を行っていない犬
料金 3,110円

動物病院名	診療時間
前田獣医科医院 山手町1-4-8	月火水金土 9:00~12:00 15:00~19:00 水日祝 9:00~12:00
前田獣医科明野院 明野新町3-5-2	月火水金 9:30~12:00 15:00~19:00 水土祝 9:30~12:00
山本動物病院 春日町1-10-1	月~金 9:00~12:00 15:00~19:00 土曜日 9:00~12:00 13:00~18:00
三光動物病院 三光町5-25-18	月~金 9:00~12:00 16:00~19:00 土曜日 9:00~12:00
おのだ動物病院 澄川町2-1-23	月~土 9:30~13:00 16:00~19:30 祝日 9:30~12:00
加藤どうぶつ病院 音羽町1-15-14	月火水金 9:30~13:00 15:30~19:30 土曜日 9:30~13:00 15:30~17:00 日祝 15:30~19:30
かわはた動物病院 本町1-1-1	月火水金日 10:00~13:00 16:00~19:30 土曜日 10:00~13:00
しま動物病院 拓勇東町4-18-30	月火水金土 9:30~12:30 15:30~19:30 日祝 9:30~13:00
ほまれだ動物病院 拓勇西町4-2-4	月~土 9:00~12:00 15:00~19:00
ウトナイの森動物病院 ウトナイ南6-8-40	火水金 9:00~11:30 13:30~18:30 土日祝 9:00~11:30 13:30~18:00 木曜日 9:00~11:30
しょうた動物病院 川治町5-13-18	月火水金土 9:00~12:00 16:00~19:00 木曜日 9:00~12:00 月曜日 19:00~21:00 (夜間診療)

後期高齢者医療制度のお知らせ

医療費通知を送付します
これまでは希望者によりのみ郵送していましたが、9月30日送付分より、被保険者証を利用した方(平成28年1月〜6月に受診された方)全員に郵送します。なお、発行時期は毎年9月と翌年3月になります。医療費通知を希望しない方は、高齢者医療課までご連絡ください
詳 高齢者医療課 電 (32) 6414

季節雇用の方は国民年金の届け出を

雇用期間が満了し、無収入の通学時間がおおむね1時間程度まで●特認校の目的や教育内容から、心身に障がいがあること●通年通学ができること
学校説明会・授業公開 11月19日(土) 9時30分〜12時30分 ※11月15日(火)までに学校へ電話で申し込み
学校見学会 11月1日(火)、4日(金) 9時40分〜11時55分 ※前日までに学校へ電話で申し込み
11月1日(火)〜30日(水)に所定の応募用紙に必要事項を記入し、直接または郵送(必着)

■緑地公園課 電 (32) 6509
■市立病院の電気設備点検のお知らせ
院内の電気設備点検のため、10月16日(日) 13時30分から15時30分まで、エレベーターや照明など、設備の利用が一時制限されます
制 限 さ れ ま す
詳 市立病院経営管理課 電 (84) 0172

■金太郎の池レストハウス、貸しポート
終日 10月31日(月)
■緑ヶ丘公園スケートボード広場
終日 初雪が降るまで
■市営パークゴルフ場
終日 ●明野北公園 10月31日(月) ●苦小牧川 10月末 ●勇払ファミリア公園 11月5日(土) ●拓勇公園、はまなす町 11月上旬 ●日の出公園、緑ヶ丘公園 11月中旬 ●美原町 11月27日(日)

■施設の利用・営業終了日について
5 樽前小学校 電 (67) 375
詳 学校教育課 電 (32) 6742

水道修理は！給水装置の管理について 詳 水道管理課 電 (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、植苗ファミリア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



暮らし

選挙人名簿を縦覧します

9月1日現在で作成した胆振海区漁業調整委員会委員選挙人名簿を縦覧します
閲覧期間 10月20日(木)～11月3日(木) いずれも8時30分～17時

所詳選挙管理委員会事務局 (市役所7階) 電(32)67664
※土・日曜日、祝日は夜間休日受付窓口

交通政策分科会委員の募集

地域の実情に即した輸送サービスの実現に必要な具体的な事項について協議します
応募資格 市内に1年以上在住し、平日昼間の会議に出席できる18歳以上の方(公務員、市議会議員を除く) ※他の付属機関委員をされている方は選任されない場合があります
報酬 会議1回につき5千円
任期 12月19日から2年間
募集人員 2人
申詳 まちづくり推進課 (HPか

秋の火災予防運動

「消しましょう その火その時 その場所です」。暖房器具などは、使用する前に点検してもらいましょう。また、住宅用火災警報器を設置し、火災による被害を減らしましょう
期間 10月15日(土)～31日(月)
申詳 予防室 電(84)5027

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

重点目標 ●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 ●早めのライト点灯による事故防止 ●スピードの出し過ぎなどの無謀運転の防止 ●飲酒運転の根絶
期間 10月12日(水)～21日(金)
申詳 安全安心生活課 電(32)6287

らダウンロード可)で配布の応募申込書を10月1日(出)～31日(月)に直接または郵送(必着)で、まちづくり推進課 電(84)4071

コミュニティ助成事業

光洋町町内会では、一般財団法人自治総合センターの宝くじの社会貢献献助報事業であるコミュニティ助成事業で、やぐら、紅白幕、ちようちんを整備しました
詳 市民生活課 電(32)6303

霊園分譲区画の使用

2年以内に墓石か塔婆を建立でき、現在市営墓地を使用していない市民で世帯主の方(申し込み順)
¥4㎡≒23万2千円 6㎡≒34万8千円
申詳 料金と世帯全員の本籍記載の住民票1通を持参の上環境生活課 電(32)6333

霊園内のトイレ・水取場の閉鎖について

高丘霊園および高丘第二霊園のトイレと水取場は、凍結防止のため閉鎖します。また、春の彼岸を除き園内の除雪は

福祉

家族介護慰労金制度について

重度の要介護者と同居し、在宅で介護している方を対象に年額10万円を支給します
申詳 申請日の前月から過去1年間で、次の要件を全て満たす方 ●要介護者が要介護4または要介護5の認定を受けている ●介護保険サービスを利用していない ●要介護者および介護者が市民税非課税世帯である
申詳 介護福祉課 電(32)6340

高齢者世帯調査および救急医療情報キット配付の実施について

10月末まで
対 65歳以上の単身世帯・要介護世帯の方
内 高齢者の自立生活支援策の基礎資料とするため、民生委員が訪問し聞き取り調査を行います。また救急車を呼んだ際に、かかりつけ医療機関や緊急連絡先などを救急隊員に

行いませのでご注意ください
閉鎖期間 11月1日(火)～平成29年4月末
環境生活課 電(32)6333

労働問題に関する相談窓口のお知らせ

北海道労働委員会では、突然の解雇や賃金未払いなど、労働者個人と使用者間の労働問題に関するトラブルの解決を支援する「個別的労使紛争あっせん」を行っています。詳しくはHP (http://www.pref.hokkaido.lg.jp/rd/sms/)をご覧ください ●「あっせん」窓口(相談・申請) 北海道労働委員会事務局 電(011)2045667 (平日8時45分～17時30分) ●労働相談は「労働相談ホットライン」 電(012)0(81)6105 (平日17時～20時、土曜日13時～16時)
詳 工業労政課 電(32)6436

道立苫小牧高等技術専門学院訓練生募集

電気機器科と金属加工科の平成29年度訓練生を募集します。各科で資格習得に必要な訓練が受けられます

運動機能向上講座「体いきいき若返り講座」

迅速に伝えるための「救急医療情報キット」を希望者に配付します
総合福祉課 電(32)6345
10月19日(水) 10時～12時
所 総合体育館
対 65歳以上
内 自宅でできる、体づくりのための運動紹介と筋力向上トレーニング
講師 健康運動実践指導者 鎌田順二氏
定 30人 申し込み順
持 上靴、飲み物、タオル
申詳 10月4日(火)～18日(火)に電話で 介護福祉課 電(32)6347

市民後見人養成講座を開催します

11月10日～平成29年1月19日 毎週木曜日 計8回(12月22日、29日、1月5日を除く) いずれも9時～17時
所 市民活動センター
対 25歳以上でこれまでに未成年後見人、成年後見人、保佐人、補助人を解任されたことがなく、破産していない方

受付期間 学校推薦 11月1日(火)～20日(日) 一般 11月21日(月)～12月10日(土)
北海道立苫小牧高等技術専門学院 電(55)7007
詳 工業労政課 電(32)6436

架空請求に注意!

「有料動画サイトの料金が未納です」などのメールや電話に連絡すると、お金を請求されるだけでなく電話番号などの個人情報も漏れてしまいます。身に覚えのない請求には絶対に応じず、このようなメールや電話があった際は警察に相談してください

苫小牧浴場組合 活性化事業

① セントー感謝デー第13回ツインデ入浴 10月7日(金) 大人200円
② 親子ふれあいデー 毎週土曜日
③ 道民家庭の日 毎月第3日曜日
所 浴場組合加盟5浴場(公園湯・富美の湯・鶴乃湯・松の湯)

ひとり親家庭のフェリー旅行

10月28日(金)～30日(日) 集合時間・場所 28日(金) 23時にフェリーターミナル
所 青森県八戸市(山の楽校そば打ち体験ほか)
対 ひとり親家庭
定 5千円(小学生以下は3千円) 40人 申し込み順
申 10月14日(金)までに料金を添えて 風花の会事務局(市民活動センター)
詳 子ども支援課 電(32)6369

広告

広告



催し・講座

東胆振物産まつり

東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)の名産品が集まります

日 10月28日(金)〜30日(日) 10時〜18時 ※30日は17時まで
所 MEGADON・キホーテ苫小牧店
詳 観光振興課 電(32)6448

秋の家庭教育子育て懇談会

「子どもが健やかに育つ子育てのあり方」についての講話。懇談、個別懇談

日 10月18日(火) 大成児童センター、19日(水) 日新児童センター、20日(木) 錦岡児童センター、25日(火) あさひ児童センター、26日(水) 住吉児童センター、27日(木) 沼ノ端児童センター、いずれも10時30分〜11時50分 直接会場へ
対 高校生以下の子どもがいる方、または子育てに関心のある方 ※託児希望の方は前日までに各会場へ直接申し込み

星澤幸子氏講演会・料理教室

日 10月23日(日) 10時〜11時10分
所 ① 講演会 10時〜11時10分 ② 料理教室 11時〜12時14時
所 ① 市民会館 ② COCOT

詳 青少年課 電(32)6759

リサイクルプラザ 苫小牧

■ リサイクル自転車抽選販売会
自転車20台を抽選販売します
日 10月7日(金)〜16日(日) (10日(月)を除く) 9時〜17時に会場の申込用紙で ※10月18日(火)に抽選し当選者に通知。自転車と引き換えに代金納入。搬送は各自
■ リサイクルプラザ苫小牧で生ごみ堆肥講習会
家庭から出る生ごみの堆肥化を4種類の方法で紹介
日 10月14日(金) 13時〜14時
定 30人 申し込み順
申 前日までに

通信

工「企業見学会

日 10月26日(水) 13時〜17時
所 日本CCS調査株式会社、コープさっぽろ宅配事業本部 苫小牧センター
内 二酸化炭素の回収や圧入などの仕組み、資源の再生利用などのエコな取り組みを学ぶ
バスツアー
定 40人 申し込み順
申 10月3日(月)〜19日(水)に住居、氏名、年齢、電話番号を電話またはファクス、Eメール、HPで 環境保全課 電(57)8806
8806 FAX(57)8809
kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

若者サポートステーションからのお知らせ

① サポステの無料相談

日 10月5日(水) 10時〜11時30分、19日(水) 14時〜15時30分
所 ワークプラザとまこまい 21日(金) 13時〜15時 沼ノ端コミセン 22日(土) 13時〜15時 沼ノ端コミセン ※21日、22日は前日までに申し込み
② 「就活応援セミナー」
日 10月12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 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 電(82)7141
詳 工業労政課 電(32)6432

女性のエンパワーメント講座「働く女性のライフステージと健康」

日 11月1日(火) 18時30分〜20時30分
対 市内に在住・在学・勤務する女性
学・勤務する女性



OMA
内 料理研究家・星澤幸子氏を講師に招き、「食と健康」をテーマにした講演。料理教室では、生活習慣病の予防などを目的としたヘルシーレシピを実践

国際理解講座「地球の裏側とライブ通信」
日 10月23日(日) 10時〜12時
所 COCOTOMA
内 青年海外協力隊など、JICAの活動についての講演や、中米グアテマラで協力隊員として活動中の小越剛隊員とのインターネットライブ

定 ① 千円 当日納入
② 150人 申し込み順
人 抽選
送 (必着) または電話、ファクス、Eメールで 国保課 電(32)6425 FAX(35)5266
kokuh@city.tomakomai.hokkaido.jp ※①②を併せて申し込み場合はその旨を記載

10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 3日=市役所2階市民ギャラリー、13日=沼ノ端コミセン、20日=のぞみコミセン	日 3日(月)、13日(木)、20日(木) 13時〜15時 直接会場へ 電 市民自治推進課 電(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	日 19日(水) 10時〜16時 電 電話で 室蘭児童相談所 電0143(44)4152 詳 こども支援課 電(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	日 27日(木) 13時30分〜17時30分 電 電話で 山崎行政書士事務所 電(36)5633 詳 山崎行政書士事務所 電(36)5633 社会福祉協議会 電(32)7111
一日合同行政相談所 法律、不動産、年金、健康保険、労務、行政一般などの相談 所 イオンモール苫小牧1階ウエストコート	日 25日(火) 11時〜16時 直接会場へ 詳 総務省北海道管区行政評価局 電011(709)7803 市市民自治推進課 電(32)6152
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	日 23日(日) 9時〜12時 電 16日(日) 10時〜13時 電話で 男女平等参画推進協議会 電(32)3610 詳 男女平等参画課 電(84)4052
困りごとなんでも特設相談所 いじめ、差別、家庭内暴力など、人権問題の相談 所 札幌法務局苫小牧支局2階会議室	日 13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 札幌法務局苫小牧支局総務課 電(34)7151
調停協会の無料調停相談 交通事故、金銭、離婚、遺産相続などの相談 所 市民活動センター	日 19日(水) 9時〜18時 直接会場へ 詳 (財)日本調停協会連合会苫小牧調停協会 電(32)3295 市安全安心生活課 電(32)6306
① 日本公証人連合会による電話相談 ② 苫小牧公証役場による夜間公証相談会 遺言、金銭の貸し借り、養育費の支払いの約束、任意後見契約など 所 ② 苫小牧市公証役場	日 ① 1日(出〜7日(金)) 9時30分〜16時30分 ② 4日(火)、6日(木) いずれも17時〜18時30分 電 03(3502)8239 申 ② 前日までに電話で 苫小牧市公証役場 電(36)7769
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)	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(33)6510 多重債務=電(32)6119
無料市民相談 所 市民相談所 (市民活動センター)	法律相談 岡聖子弁護士
	夜間心配ごと相談 市民相談所 電(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	3期	10月31日(月)
	国保税	5期	
夜間納税相談	市税	10月26日(水)〜28日(金)、31日(月) いずれも20時まで	納税課 (市役所2階30番窓口) 電(32)6274
	国保税	10月6日(木)、13日(木)、20日(木)、26日(水)〜28日(金)、31日(月) いずれも20時まで	国保課 (市役所1階12番窓口) 電(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



催し・講座

危険物取扱者保安講習

日 11月10日(木)、11日(金)
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 種類 一般、給油取扱所、石油コンビナート
対 4千700円(収入証紙) 申込時納入
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
詳 予防室 電(84)5035

樹木探索会

日 10月21日(金) 13時30分～15時30分(雨天決行)
内 高丘森林公園の散策 ※金太郎の池管理事務所集合
定 40人 申し込み順
持 飲み物、動きやすい服装
申 10月3日(月)～18日(火)に電話で 緑地公園課 電(32)6507

二風合アットウシ織り風テーパーセンター作り

日 11月1日～18日 毎週火・金曜日 計6回 10時～13時
所 生活館(矢代町)
内 木の皮を手作業で加工し糸状にしたものを織り、テーパーセンターを作る
¥ 3千円 当日納入
定 10人 申し込み順
持 糸きりはさみ、刺しゅう針
申 10月3日(月)～21日(金)に電話で 総合福祉課 電(32)6354
所 生活館 電(72)4297

COCOTOMA

Libase(学基地) 10月1日(土)、15日(土) 17時～19時
対 小・中学生
内 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

日本赤十字社からのお知らせ

①赤十字救急法救急員資格継続研修

日 10月23日(日) 13時～17時
対 赤十字救急法救急員の資格を取得してから2年以上経過している方(認定証が有効期限内の方)
②赤十字救急法基礎講習
日 11月20日(日) 13時～17時15分
対 15歳以上

市民活動センター

¥ ①千円 ②千500円 いずれも開講日納入
定 20人 申し込み順
申 ①10月3日(月)～17日(月) ②11月1日(火)～14日(月)に日本赤十字社苫小牧市地区事務局 電(32)7111 ※持ち物などはお問い合わせください
詳 総合福祉課 電(32)6354

ウトナイ湖・渡り鳥フェスティバル

■秋の渡り鳥ウォッチング
日 10月8日(土)～10日(月) 14時30分～15時30分(受け付け14時～14時15分)
内 スライドを使ったレクチャー

その後、渡ってきたばかりのガン・カモ・ハクチョウ類などを観察

■マガンのカウント調査に挑戦!

10月～11月は、ロシアなどで繁殖を終えたガン・カモ・ハクチョウ類が飛来する時季です。カウンターを使って渡り鳥のカウント調査を来館者に体験してもらいます
日 10月8日(土)～10日(月) 9時～17時

■「北海道しめっちカルタ」ウトナイ大会

日 10月8日(土) 13時～13時30分(受け付け 12時45分～13時)、13時30分～14時(受け付け 13時15分～13時30分)
対 小学生以上
内 湿地の自然や文化に関連する絵札と読み札を使ったカルタ大会

■とまチョップも参加するよ! 渡り鳥・クイズ大会

日 10月9日(日) 13時～14時
内 渡り鳥に関する〇×クイズ大会。優勝者には記念品あり
■渡り鳥講座「日本とオーストラリアを行き来するオオジシギ」
日 10月10日(月) 13時～14時

日 10月3日(月)～7日(金) 9時～18時(3日は10時から、7日は16時まで)
所 とましん本店
■松崎純一流木アート展
日 10月13日(木)～21日(金) 10時～18時(21日は16時まで)
所 とましん本店

■まちなか交流館「足湯の日」
日 10月20日(木) 13時～13時30分
所 とましん本店
■まちなか足湯演芸会「大正琴音楽会」
日 10月20日(木) 13時～13時30分
所 まちなか交流館
内 足湯入浴の先着30人に記念品を贈呈
■読み聞かせ絵本「みみちゃん絵本サロン」
日 10月26日(水) 10時～15時
所 とましん本店
申 電話で とましんパートナーズ 電(50)5026

北海道行政書士特別公開セミナー「日本政策金融公庫の融資制度と融資実例について」

日 10月29日(土) 13時～15時
所 苫小牧駒澤大学
内 創業時の手続きと注意点についてなどのセミナー

11月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数(回)
11-1	初めてのパソコン (Windows 7)	11/2(水)	4
11-2	インターネットの検索とメール (Windows 7)	11/9(水)	3
11-3	Word2010で作る文書 (中級)	11/16(水)	6
11-4	Word 2級検定対策	11/5(土)	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

内 急降下した際に発する音から「カミナリシギ」とも呼ばれるオオジシギの生態などについて

第11回アイビー文化祭

サークル講師の作品展
日 10月8日(土)～16日(日) 9時～21時
所 詳細 アイビー・プラザ 電(33)8131

教育研究所の一般対象研修講座

■「道徳教育」これからの道徳教育をどう創るか
日 10月18日(火) 15時～17時
■「学校図書館教育」読書活動をを行う意欲の向上を図る学校図書館の運営
日 10月25日(火) 15時～17時

シルバー人材センター入会説明会

日 10月18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 電(35)17000
詳 工業労政課 電(32)6432

広告

広告



催し・講座

市民フォーラム
「未来の憩いの広場、
市民ホールを考えよう」

日 10月23日(日) 14時～17時
所 市民会館

内 岐阜県可見市文化創造セン
ター館長の衛紀生氏による講
演とパネルディスカッション
定 200人 申し込み順

普通救命講習会

日 ①10月28日(金) ②11月18日(金)
いづれも13時30分から

所 ①消防本部 ②教育・福祉
センター

内 心肺蘇生法や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
望日を記入し、①10月7日(金)
②10月28日(金)～11
月11日(金)に、直接またはファ
クス、郵送(必着)で 〒053
10052 新開町2-12-1
7 救急課 電(84)5024
84)5037

申 10月17日(月)までに直接ま
たは電話、ファクス、HPで
市民ホール建設準備室 電(32)
6071 電(32)4322

金曜日 計15回(12月23日、
30日、1月6日を除く) い
ずれも16時30分～18時●体
験100mレースおよび閉講式＝平
成29年2月25日(土)

所 沼ノ端スケートセンター
(開講式および閉講式はハイ
ランドスポーツセンター)

対 3歳～小学3年生 ※保護
者同伴

定 5千円 開講日納入

持 帽子、手袋、スケート靴
(18cm以上の靴は貸し出し可)

申 10月14日(金)までに電話で
スポーツ推進室 電(34)960
1

総合体育館

①ダンス教室

日 11月1日～12月6日 毎週
火曜日 計6回 いずれも18
時30分～20時

②小学生卓球教室

日 11月2日～11月30日 毎週
水・金曜日 計8回(11月23
日を除く) いずれも16時30
分～18時

対 小学生

定 ①1千円 ②1千500円
当日納入

持 飲み物、タオル、雨具、台
紙(前回参加者のみ)

持 運動靴、タオル、ジャージ、
飲み物、②のみラケット(貸
し出し可)

所 申 10月3日(月)～28日(金)に
直接、電話またはHPで 総合
体育館 電(34)7715

日 10月9日(日) 9時30分～12
時30分

所 ともこまいマラソンのコー
スとなる道道苦小牧環状線錦
岡方面から清水方面

詳 実行委員会事務局(体育協
会) 電(37)7100 ※詳しく
は大会HP (<http://www.i-sam.co.jp/tomakomai/>) をご覧ください

日 10月10日(月) 8時30分 ※
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 金太郎の池集合 ①長距離
コース ②おたのしみ
コース ③4km

対 ①小学生以上 ②4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)

交通規制にご協力ください

緑ヶ丘公園庭球場 営業期間

■新オムニコート12面
終 10月16日(日)
■旧オムニコート8面
終 10月31日(月) ※旧オム
ニコートは毎年4月1日から
営業開始

ストップ・ザ・交通事故死!

交通事故発生状況 (1月1日～9月4日)

発生件数 274件 (前年比46件減)
死者 2人 (前年比3人減)
傷者 318人 (前年比52人減)



活みなぎるふくしのまちづくり

ふくし大作戦!! 2016

～あなたのまわりに そっと ずっと ギョツと～

総合福祉課 電(32)6354

ともこまいキッズタウン2016へのブース出展

とき 10月2日(日) 10時～16時

ところ 苫小牧駒澤大学

内容 訪問入浴介護の職業体験 (所要時間40分程度)



移動入浴車を活用した特殊浴槽での入浴介助体験を通じて、子どもたちに働くことの大切さや福祉への意識づくりを行い、健やかな成長を応援します。キッズタウンへの参加申し込みをされている方は、ぜひお越しください。

※キッズタウンへの参加申し込みはすでに終了しています。

ともこまいマラソン大会に参加します!!

とき 10月9日(日) 種目 3km、5km

職員がランナーとして参加します。「ふくし大作戦!! 2016」のユニホームエプロンなどを身につけ、大作戦のPRを行いますので、見掛けましたら応援よろしくお願いします。今後もさまざまな取り組みを行ってまいりますので、市全体でふくしのまちづくりに挑戦していきましょう。

大作戦のPRを通してふくしの心を広められるよう一生懸命走ります!!



生活支援室 安藤理一郎

ふくしスポーツ

つながり 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～

今月は、リオオリンピック日本代表選手もやって来る女子バスケットボールWリーグと、健康支援課とコラボしたウオーキングフェスティバルをご紹介します!

第18回Wリーグ苫小牧大会

トヨタ自動車アンテロープスVS アイシン・エイ・ダブリュ ウィングス

リオオリンピック日本代表の栗原選手、近藤選手、馬瓜選手がやって来ます!

とき 10月22日(土) 18時
23日(日) 14時

ところ 総合体育館

チケット価格・販売場所

席種	前売り	当日
指定席A	3,500円	3,800円
指定席B	3,000円	3,300円
自由席(1F)	2,000円	2,300円
自由席(2F)大人	1,500円	1,800円
自由席(2F)高校生以下	1,000円	1,200円

沼ノ端スポーツセンター、総合・川治公園体育館(自由席のみ)



スポーツ推進室 電(34)9601

ウオーキングフェスティバル

～すこやかロードを歩こう! inともこまい～

希望者へ保健師による健康相談(血圧測定)やノルディックポールの貸し出しを行います。参加賞を用意しています。

とき 10月10日(日) 8時30分

コース 金太郎の池周辺
①長距離コース10km
②おたのしみコース4km

対象 ①小学生以上
②4歳以上
※小学生以下は保護者同伴



カルガリーオリンピッククロスカントリースキー日本代表選手

江川淳氏と一緒に歩こう!

