



## 11月末の人口と世帯

総数 ▶ 173,150人 (対前月比: 86人減)  
 男性 ▶ 84,403人  
 女性 ▶ 88,747人  
 世帯数 ▶ 87,336世帯

# みんなの



## とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary



なかむら はるとくん おがわ しゅんぺいくん あさだ ここみちゃん

### 明日から取り組める認知症予防

市民活動センターで、65歳以上の方を対象に「介護予防講演会」が行われました。認知症ケア専門士の長谷川先生は、脳の活性化に効果的な運動実践を交えながら、認知症について分かりやすく話してくれました。



11月28日(月)

### パラリンピックの舞台へもう一度！

「2016 IPCアイススレッジホッケー世界選手権Bプール」が開催され、参加4カ国による熱い戦いが繰り広げられました。上半身を上手に使い、激しくぶつかり合う選手たちに、多くの観客が声援を送りました。準優勝の好成績で平昌パラリンピック最終予選出場権を獲得した日本代表選手の皆さん、おめでとうございます！



11月29日(火)～12月3日(土)

## 編集後記

明けましておめでとうございます。これからも親しみやすく読みやすい広報紙を作っていきますので、皆さん読んでください。来月号もちょっとしたしかけがありますよ(吉)

今年も氷都ならでは、スケートの行事が盛りだくさんですね。年末年始の暴飲暴食で立派に育った脂肪と決別するために、全力で取材に打ち込みます(植)

新春対談での司会進行、とても緊張しました…！でも、本当に良い経験になったと思います。この経験を糧にこれからも広報づくりを進めていきます(志)

もちつきの取材でしみず保育園に行ってきました。つきたてのおもちの感触を楽しみながら、うれしそうに頬張っている子どもたちはとってもかわいらしかったです(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

