



とどけます まちの こえ まちの いいとこ

とまごまい

2017

10

月号



特集

ゼロこみ
●053で
めざす
クリーンな
まちづくり

今月の
「クローズアップ」は、
苫小牧で恋をしよう！
あなたの婚活・恋活、
応援します！
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29年10月1日発行 第1775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) 北海道 苫小牧市 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／須田製版

とましん LLB 会に入会しませんか？

☎ とましん LLB 会事務局
☎ (56) 5026

とましん LLB 会ってなに？

苦小牧信用金庫が運営する結婚相談所です。下記の会員資格を満たす方であれば、どなたでも入会できます。

【会員資格】

- ① 苦小牧信用金庫の営業地域にお住まいの方
- ② 法的にも実生活上においても独身の方
- ③ 結婚したいという明確な意思のある方
- ④ 反社会的勢力でないこと

【活動実績】 ※平成29年7月31日現在

- ・会員数 男性：214人 女性：238人
- ・お見合い件数 386件
- ・婚約／結婚数 33組

入会でとまチョップポイント
500ポイントプレゼント！



入会方法など詳細はこちら▶

苦小牧での結婚が決まったら、見逃せないこんな特典も！

- 1 ゼクシコラボデザイン！
「オリジナル婚姻届・出生届」
- 2 市役所で挙式セレモニーができる！
「届け出挙式」
- 3 新生活を応援！市営住宅の
「新婚世帯特目住宅」
- 4 婚姻届や出生届の提出で！
「とまチョップポイントプレゼント」

まずは、すてきな出会い探しから始めてみませんか？

とまこ My Love 婚活パーティー 2017 開催決定！

☎ 苦小牧商工会議所 ☎ (33) 5454

11.26

(日)

- 時間………17時～20時
- 会場………グランドホテルニュー王子
- 会費………男性：4,500円 女性：4,000円
- 定員………各20人 申し込み順
- 募集期間…10月23日(月)まで
- 参加条件…20歳～45歳の独身者で結婚に意欲のある方
※男性は、市内在住で苦小牧商工会議所会員事業所または苦小牧信用金庫企業取引先の役員、従業員など。その他、会員事業所推薦の方
※女性は、市内在住または近郊の方

昨年のパーティーの主な流れ

1 オープニングトークタイム
まずは軽食と飲み物を楽しみながら参加者同士自由に懇談！

2 お見合いタイム
相手のプロフィールカードを見ながら、1対1でお見合い！

3 インスピレーションカード提出
気になった方の名前をインスピレーションカードに記入・提出（カードは事務局から相手の方に手渡します）

4 フリータイム
気になった方と自由にお話し、カップリングカードにお気に入りの番号を記入・提出

5 カップル発表
カップリングに成功した組数を発表！



めでたくカップルになられたお二人には！
グランドホテルニュー王子16階「グランビュー」で初デートをお楽しみいただけます



「このまちで結婚して暮らし続けたい！」 そうしてもらえる苦小牧を目指して

市では、結婚を希望する方の出会いのきっかけづくりをサポートするなど、「苦小牧で結婚して暮らし続けたい！」と思ってもらえる環境づくりに地域一体となって取り組むことを目的に、苦小牧商工会議所、苦小牧信用金庫との3者で、平成27年10月に「苦小牧地域結婚支援事業の連携に関する協定」を締結しました

市の役割	<ul style="list-style-type: none"> ● 市内の結婚機運を高める ● 結婚を望む市内の独身男女に出会いの機会を提供する事業への支援
苦小牧商工会議所の役割	<ul style="list-style-type: none"> ● 「とまこ My Love 婚活パーティー」事業の促進 ● 苦小牧信用金庫結婚相談所（LLB会）の会員登録活動に取り組む ● 商工会議所会員事業所に対し結婚支援事業への理解と協力を依頼する
苦小牧信用金庫の役割	<ul style="list-style-type: none"> ● LLB会員登録活動を強化する ● LLB会員登録相談窓口を強化する ● インターネット・スマートフォンでの入会申し込みを促進する

あなたへの婚活、応援します！

苦小牧で恋をしよう！



☎ 政策推進課 ☎ (32) 6039

市の人口は2013年をピークに減少が始まっています。その要因の一つとして挙げられるのは「未婚」や「晩婚」の増加です。市では、少子化対策や定住促進により、人口減少に歯止めをかけることを目的として「結婚支援事業」に取り組んでおり、結婚を望む方が、結婚に向けて積極的に動き出せるような環境づくりを行っています。今回はその内容をご紹介します

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80%以上の再生紙を使用し、環境に配慮しています。



アイコンの見方

- ☎ 申し込み
- ☎ 詳細
- ☎ 電話番号

ウトナイ湖の自然や漁業に触れる「ウトナイ湖漁業体験」が開催され、多くの家族連れでにぎわいました。磯舟に揺られながら雄大な景色を眺めたり、みんなで力を合わせて地引き網体験をしたりと、大はしゃぎの子どもたち。地引き網体験で取った魚は、子どもたちの手でウトナイ湖に返され、自然や命の尊さもしっかりと学んでいました。



8月27日(日)

表紙から ウトナイ湖漁業体験

- 27 ページ ほか
とまこまい日記／編集後記
- 26 ページ
みんなのひろば
- 25 ページ
とまチョップポイントガイド
- 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
- 12 ページ
お出かけガイド
カルチャーガイド
- 10 ページ
健康ガイド
健康教室／健康相談 ほか
- 6 ページ
市政トピックス
ぬくもり灯油の申請について／高齢者を対象としたインフルエンザの予防接種 ほか
- 4 ページ
特集
0653でめざすクリーンなまちづくり
- 2 ページ
クローズアップ
苦小牧で恋をしよう！
あなたの婚活・恋活、応援します！

広報 とまこまい 2017 10
もくじ
©2011 苦小牧市

053NEWS

「廃品deキエー口を使って 生ごみ減量」

家庭ごみの燃やせるごみのなんと約半数が生ごみ！市ではここに注目し、生ごみを土に返す容器「キエー口」を活用した取り組みを始めました。

容器は「衣装ケース」!?

大型ごみとして出された衣装ケースに、穴を開けて加工したものが、廃品deキエー口。今年の5月からモニター募集を開始しました。

使い方は、黒土を約40リットル入れ、穴を掘ったところに生ごみを投下、水を約500ミリリットルかけてシャベルで切るように混ぜ、埋めます。

1週間～10日間程度で分解されます。
※気温条件によりますが、おすすめは15℃以上です。

キエー口は本来、木の箱を使用しますが、この廃品deキエー口は廃品を再利用することで、より無駄なく生ごみ減量に取り組みます。



廃品deキエー口

コンポスト容器・電動生ごみ処理機の助成 随時受け付け中!

コンポスト（堆肥）容器（購入金額の2分の1、上限3,000円、1世帯2個まで）、電動生ごみ処理機（購入金額の2分の1、上限30,000円）の購入助成を行っています。壊れてしまっても再申請可能です。

詳ゼロごみ推進課
☎(55)4266



その効果や いかに!

廃品deキエー口 実践インタビュー

今回は、7月から廃品deキエー口で生ごみ減量を実践している、イオン苫小牧チアーズに会い、クラブ会員の二瓶さん親子に感想などをお聞きしました。



はるま 晴海さん(小4) たから 宝来さん(小6) なつこ 奈津香さん

Q どのくらいの頻度で、何を入れた?

A 2～3日置きくらいに、野菜くずを中心に。

Q 生ごみは消える?

A 最初は2週間たっても消えなかったのですが、水の量を増やしたら消えるようになった。

Q 家のごみは減った?

A 減った! 平均で10リットルの指定ごみ袋を使っていたのが、5リットルの袋のときもあった。

Q 身の回りの変化はあった?

A 食べ残しが意外と多いなと実感。料理を作る量、買い物の量も考えないといけないと思った。

Q 廃品deキエー口を使っただけの感想は?

A もっと大きいサイズのもので欲しい! 野菜の皮を入れていたけど、今後他の残飯とかにも挑戦しようかな。



▲実際にトウモロコシの芯を埋めるところを見せてくれました

生ごみを減らすことで、経済的に効果がありそうです。



ゼロごみ 053でめざす クリーンなまちづくり

10月は秋の大掃除月間!

詳ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

市では、清潔で美しいまちづくりのため、市民、事業者と一体となって取り組む、053のまちを目指しています。皆様のご協力の下、ごみ減量のためさまざまな取り組みを展開していますが、今回の特集で改めてごみの減量について考えてみませんか?

市内一斉の大掃除! 10月8日(日)は ゼロごみ「053の日」

昨年の大掃除では、約460団体、約37,000人の皆様にご協力をいただきました。今年で31年目となる活動ですが、町内会や学校、事業所、各種団体などの皆様と一緒に、公園、道路、空き地などの清掃を行いますので、ぜひご参加ください。

10月13日(金)から開催の「日本女性会議2017とまこまい」に向け、きれいなまちで大会参加者をお迎えしましょう!



053PICKUP

ゼロごみ推進課からのお知らせ

●「せん定枝」収集の申し込み 無料

通年で受け付け中! 長さを1メートル以下に切りそろえ、1メートル以内のひもで束にしてください。
※刈り込んだ短い枝や葉は「燃やせるごみ」です。



●「大型ごみ」収集の申し込み 有料

最大容量の指定ごみ袋(40リットル)に収められず、最大の辺の長さまたは径が2メートル以下、かつ100キログラム未満のものは「大型ごみ」として出してください。



詳 大型ごみ・せん定枝収集センター ☎(75)3790 FAX(71)3650

※電話などのかけ間違いが多くなっていますので、ご注意ください。

●ふれあい収集をご存じですか?

日常のごみ出しが困難な方を対象に、週1回ご自宅を訪問。ごみや資源物を収集するとともに、安否の確認を行います。
※認定基準がありますので、詳しくはお問い合わせください。

ちょっと待った!

スプレー缶や卓上ガスボンベ、整髪料などの危険物は…



▲爆発したスプレー缶など

「燃やせないごみ」の日に「有害ごみ」として別袋(透明または半透明)で出してください。また、火災や爆発などの原因となり危険ですので、穴は開けないでください。

詳 ふれあい収集担当
☎(55)5401

今回ご紹介した以外にも、計画的な買い物や食品の効果的な保存を心掛けるなど、ごみをできるだけ出さない取り組みはまだたくさんあります。ごみの減量は、無駄を減らすだけではなく、その先の「快適で住みよいまち」の未来につながっています。これからも「053のまち苫小牧」を推進していきますので、皆様のご協力をお願いいたします!

高齢者を対象としたインフルエンザの予防接種

▶ 健康支援課 電話(32)6407

11月1日(水)～平成30年1月31日(水) 本市に住民登録があり、接種日現在で65歳以上の方、または60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がい単独で身体障害者手帳1級の方) ●対象者で生活保護世帯の方は無料です。保護手帳をお持ちください ●対象者以外の方は、今まで通り任意接種(全額自己負担)での接種になりますので、病院などにご相談ください ●生活保護世帯以外の非課税世帯の方は有料です ●市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種への助成はありません 接種回数 1回 料金 ¥1,300円 持参物 運転免許証、健康保険証などの身分証明書 医療機関に電話で

実施機関名	電話番号	住所
青葉病院	(75)8000	青葉町
苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	明野新町
明野眼科クリニック	(61)1162	明野新町
苫小牧東病院	(55)8811	明野新町
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	明野新町
松沢クリニック	(57)7171	明野新町
沖医院	(32)8870	旭町
苫小牧保健センター	(35)0001	旭町
滝上循環器科内科クリニック	(37)8011	泉町
植苗病院	(58)2314	字植苗
川村クリニック	(74)5577	有珠の沢町
合田内科小児科医院	(33)9208	音羽町
吉川医院	(34)4565	表町
横山内科消化器科	(74)0011	川治町
吉田内科医院	(73)6233	川治町
江夏泌尿器科医院	(33)3855	木場町
光洋いきいきクリニック	(71)2700	光洋町
とまこまい脳神経外科	(75)5111	光洋町
苫小牧病院	(72)1201	光洋町
山本耳鼻咽喉科 みみ・はな・のどクリニック	(72)7722	光洋町
柴田内科循環器科	(71)2225	桜木町
桜木ファミリークリニック	(71)2351	桜木町
ハート整形ペインクリニック	(38)7000	三光町
花輪内科循環器科医院	(36)2555	三光町
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	三光町
苫小牧市立病院	(33)3131	清水町
苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	清水町
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	しらかば町
川口小児科医院	(73)0500	しらかば町
同樹会苫小牧病院	(36)1221	新中野町
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	新中野町
みなかみ医院	(32)2335	新中野町
苫小牧澄川病院	(67)3111	澄川町
方安庵青雲町クリニック	(61)5555	青雲町

実施機関名	電話番号	住所
山下医院	(72)8828	大成町
やまざきこども医院	(75)1133	大成町
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	(53)5800	拓勇東町
とまこまい北星クリニック	(57)8000	拓勇東町
道央佐藤病院	(67)0236	字樽前
さくらファミリークリニック	(55)6526	東開町
浪岡内科消化器科クリニック	(51)2811	東開町
いちむら小児科医院	(67)1111	ときわ町
三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	豊川町
K&Aクリニック	(71)2000	日新町
にっしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	日新町
にっしん内科クリニック	(71)1500	日新町
にっしん泌尿器科クリニック	(71)1100	日新町
たかやなぎ小児科	(71)2115	日新町
メモリアル整形外科	(74)2111	花園町
いまい内科クリニック	(37)8686	双葉町
苫小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	双葉町
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	北栄町
苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	北栄町
苫小牧消化器外科	(51)6655	北栄町
みらい整形ペインクリニック	(53)7100	北栄町
稲岡内科小児科	(72)5141	北光町
阿部内科医院	(36)0066	本町
田辺産婦人科医院	(32)2296	緑町
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	緑町
錦岡医院	(67)0013	宮前町
勤医協苫小牧病院	(72)3151	見山町
とよた泌尿器科クリニック	(31)2000	元中野町
三上外科整形外科	(33)7815	元中野町
苫小牧日翔病院	(72)7000	矢代町
日本製紙㈱	(56)1576	字勇払
北海道工場勇払診療所	(56)1576	字勇払
王子総合病院	(32)8111	若草町
苫小牧病院	(34)2135	若草町
メンタルケアわかさ	(34)2969	若草町

ぬくもり灯油の申請について

▶ 総合福祉課 電話(32)6354

平成29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(灯油、ガス、電気代など)の一部を助成します ※暖房経費に係る助成ですので、集中暖房などを利用している世帯も対象となります

支給額	1世帯当たり 1万円	持参するもの	申請書配布	申請受付
対象者世帯	平成29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	●世帯全員の平成28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28年1月～12月の年金などの振込状況が分かる通帳 ●印鑑	総合福祉課、勇払・のぞみ出張所、各コミセン	10月2日(月)～平成30年2月28日(水)(土・日曜日、祝日を除く)に必要な書類を直接 総合福祉課 電話(32)6354
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・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			

東胆振定住自立圏共生ビジョンを変更しました ▶ 政策推進課 電話(32)6039

本市と東胆振4町(白老町・厚真町・安平町・むかわ町)では、互いに連携・協力し、地域全体の活性化を図ることを目的とした定住自立圏形成協定を締結しています。平成29年1月、この協定に「障がい者等の地域生活支援事業」を追加しました

障がいのある人などが住み慣れた地域で安心して生活していくための支援機能を強化するため、必要とする情報や地域全体で支える安定したサービスの提供を図る支援拠点を整備・運営します

また、8月には、市民や地域の関係者などを構成員とする「定住自立圏共生ビジョン懇談会」における協議を経て、協定に基づき推進する具体的な取り組みなどについて「東胆振定住自立圏共生ビジョン」に盛り込み、第1回の変更を行いました ※詳細はHPで閲覧できます



▲東胆振圏域地域生活支援拠点センター(苫小牧地域生活支援センター)

第5幕 とまこまいコスプレフェスタ

▶ 詳とまこまいコスプレフェスタ実行委員会事務局(観光振興課内) 電話(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4日(土)、5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6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5幕とまこまいコスプレフェスタイメージキャラクター

第7回 苫小牧漁港ホッキまつり

▶ 詳 苫小牧漁港ホッキまつり実行委員会事務局 苫小牧漁業協同組合 電話(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22日(日)
時 9時～14時30分

所 苫小牧西港漁港区
内 ホッキ貝や海産物・ホッキ料理の販売、各種ステージ行事、サケの棒引き、ホッキ狩り、前浜ビンゴなど



親子Happy☆Day 2017 ～0歳からの未就学児集まれ～!!～

▶ 詳 子育て課 ☎(32)6224

親子で楽しみながら、市内の遊べる場所についての情報や、子育てに関する相談を気軽にしてみませんか?ぜひ遊びに来てください

日 10月27日(金) 9時30分～12時 所 子育て支援センター 対 就学前の子どもと保護者
内 親子でスタンプラリー、絵本コーナー、ベビーマッサージコーナー、子育てサークル紹介や体験コーナー、保育所の入所申請・相談出張窓口、気軽に相談コーナー(専門職による離乳食・栄養・健康・育児相談など)、幼稚園、保育所、こども園などのパネル紹介
※希望者には平成29年度子ども・子育てガイドを配布します



胆振・日高(日胆)地域のフォトコンテスト開催中!

▶ 詳 政策推進課 ☎(32)6039

日胆地域18市町で組織する「北海道新幹線×nittan地域戦略会議」では、昨年作成したガイドブック「nittan Dictionary」のプレゼント企画と併せて、写真投稿アプリインスタグラムと連動したフォトコンテストを実施しています

nittan Dictionaryに掲載されている景観や食べ物などの中から好きな題材を撮影し、投稿してください

入賞作品には、登別温泉ペア宿泊券など、豪華景品をご用意していますので、ぜひご参加ください!



nittan web
nittan公式ウェブ (URL) http://nittanweb.jp



- 1 nittan Dictionaryを入手(先着500冊プレゼント中)
- 2 nittan Dictionaryに載っている題材の写真を撮影
- 3 nittan 公式Instagramアカウントをフォロー
- 4 「#nittanフォトコン」をつけてInstagramで投稿またはEメールでnittan1003@gmail.comへ送信
受付期間: 12月31日(日)まで

※nittan Dictionaryプレゼント企画のお申し込みは、nittan公式ウェブ上からの受け付けのみとなっております
※フォトコンテストの参加に当たっては、必ずnittan公式ウェブで参加規約をご確認ください

緊急度判定 アプリ「Q助」を ご活用ください

▶ 詳 救急課 ☎(84)5024

平成28年の本市の救急出動は7千694件と過去最高を記録し、そのうち約50%が、入院の必要のない軽症者でした。緊急度判定を援助するアプリ「Q助」を活用し、救急車の適正利用にご協力ください



総務省消防庁「Q助」HP



第69回 苫小牧市民文化祭 ▶ 詳 生涯学習課 ☎(32)6756

行事名	実施日	時間	会場
文芸行事	市民短歌大会	10月15日(日)	10時～ 文化会館
	市民川柳大会	10月15日(日)	10時30分～ アイビー・プラザ
	市民俳句大会	10月22日(日)	11時～ アイビー・プラザ
	市民文芸59号発売	10月28日(土) 29日(日)	10時～16時30分 総合体育館
ステージ発表※1	苫小牧市民合唱祭(市民文化祭開会式)	10月7日(土)	10時～中学生の部 13時30分～一般の部 市民会館
	苫小牧はすかつぶ演劇祭	10月22日(日)	13時～ 文化会館
	音楽発表会	10月29日(日)	14時～ 文化会館
	市民吹奏楽祭	11月3日(金)	11時～ 市民会館
	謡と舞の集い(和のステージ)	11月5日(日)	11時～ 市民会館
	カルチャー&ミュージックフェスティバル(軽音楽)	11月5日(日)	14時～ 文化会館
	市民交流将棋大会	11月11日(土)	13時～ 文化会館
展示発表	市民参加演劇祭	11月11日(土) 12日(日)	18時30分～ 文化会館
	市民交流囲碁大会	11月12日(日)	12時30分～ 文化会館
	総合展示発表	10月28日(土) 29日(日)	9時30分～16時30分 総合体育館
	茶会	10月28日(土) 29日(日)	10時～15時 総合体育館
地域文化祭※2	菊花展	11月3日(金) 4日(土) 5日(日)	9時30分～16時30分 サンガーデン
	勇払地区文化祭	9月29日(金) 30日(土)	13時～20時30分 9時～20時30分 勇払公民館
	植苗地区文化祭	10月14日(土) 15日(日)	14時～20時 9時～15時 植苗ファミリーセンター
	樽前地区文化祭	10月21日(土) 22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28日(土) 29日(日)	9時～21時 9時～16時 沼ノ端コミュニティセンター

※1 ステージ発表の一部で入場料がかかる場合があります

※2 勇払地区文化祭は50とまチョップポイント

2017-2018 アジアリーグアイスホッケー

▶ 詳 スポーツ推進室 ☎(34)9601



今月はホームゲームがめじろ押しです。好成績でレギュラーシーズン後半につなげるためにも、ぜひ会場に足を運んで熱い声援を送りましょう!

王子イーグルスホーム戦

■対戦相手: デモンキラーホエールズ(韓国)
と き 9月30日(土)、10月1日(日) いずれも15時

■対戦相手: 日本製紙クレインズ
と き 10月21日(土)、22日(日) いずれも15時

■対戦相手: サハリン(ロシア)
と き 10月30日(日)、31日(火) いずれも18時30分

と ころ 白鳥王子アイスアリーナ
チケッ ト 苫小牧アイスホッケー連盟 ☎(34)7601

詳しくはスポーツ推進室へお問い合わせください



新人選手に注目!

生まれも育ちも苫小牧の2人。若さあふれるプレーで、チームの勝利に貢献しています。今後も、生粋の苫小牧っ子の活躍に乞うご期待です!



こん ゆうすけ
今 裕輔選手(18歳) 178cm 78kg
駒澤大学附属苫小牧高校 卒業

伝統あるイーグルスの主力として活躍できるよう日々全力で頑張ります!



あい き はやと
相木 隼斗選手(18歳) 175cm 78kg
苫小牧工業高校 卒業

がむしゃらにゴールへ向かい得点を狙います! 全試合出場を目指します!

納税通知書封筒の 広告を募集します

▶ 詳 資産税課 ☎(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30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19日(土) 11時 所 市役所北庁舎2階 22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

▶ 詳 健康支援課 ☎(32)6407

市内の約8万7千世帯に配布し、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

募集広告枠、サイズ 見開きA3判1ページ(2カ月分表示)につき 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でダウンロード可)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2日(月)～11月30日(日)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

- 1日(日)**
 - 内科 につしん内科クリニック 電話(71)1500
 - 外科 ハート整形ペインクリニック 電話(38)7000
 - 歯科 北栄こども歯科 電話(53)1331
- 8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 わたなべ歯科 電話(56)5886
- 9日(月)**
 - 内科 錦岡医院 電話(67)0013
 - 外科 とよた腎泌尿器科クリニック 電話(31)2000
 - 歯科 あがた歯科 電話(37)8148
- 15日(日)**
 - 内科 さくらファミリークリニック 電話(55)6526
 - 外科 苦小牧日翔病院 電話(72)7000
 - 歯科 おひさまスマイル歯科 電話(74)0001
- 22日(日)**
 - 内科 とまこまい北星クリニック 電話(57)8000
 - 外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700
 - 歯科 若菜歯科医院 電話(72)4191
- 29日(日)**
 - 内科 たかぎ内科・循環器内科 電話(53)7700
 - 外科 につしん泌尿器科クリニック 電話(71)1100
 - 歯科 アラヤ歯科医院 電話(55)5728

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

ハスカッププラザ(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 自宅でもできる血圧対策 (全3回コース)	①17日(火) ②24日(火) ③31日(火) 9時30分～11時	15人	①血圧の話 ②栄養の話 ③運動実践 (20～74歳で、運動制限のない方)	①1年以内の健診結果 ③室内用運動靴、タオル、飲み物	事前予約必要 2日(月)から受付開始 (申し込み順)
簡単体験! ストレッチポール	10日(火) 9時30分～10時45分	15人	ストレッチポールを使い、運動を始めるきっかけとする 姿勢の改善や筋トレ(20歳以上で、運動制限のない方)	室内用運動靴、タオル、飲み物	直接会場へ
マシンから始める! からだづくり	毎週月・木曜日 ※2日、9日 を除く 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(健康 づくり事業に参加し、運動制限がない方)		
健康・栄養相談	16日(月) 8時30分～10時30分 ※10とまチョップポイント	なし	保健師・栄養士による相談、血圧、体重 測定など(20歳以上の方)	なし	

健康診断 ※総合健康診断はポイント対象外。特定健診・後期高齢者健診は100ポイント 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	27,355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(木)、16日(月)、19日(木)、★11月2日(木)、6日(月) 受付=8時～10時 ※16日のみ18時～19時も受付	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 ※100とまチョップポイント 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19日(日) 8時～10時、12時～14時 ※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	30日(月)～11月15日(木) 8時30分～17時 ※平日のみ
乳	13日(金)、★11月10日(金) 受付=13時～13時30分、14時～14時30分	保健センター	各15人	
胃・肺・大腸	12日(木)、16日(月)、19日(木)、★11月2日(木)、6日(月) 受付=8時～10時 ※16日のみ18時～19時も受付(ただし胃がん実施なし) 16日(月) 7時25分 美光町総合福祉会館集合 13日(金) 8時～10時 17日(火) 8時～10時 24日(火) 8時～10時	見山東福祉センター 豊川コミュニティセンター 沼ノ端コミュニティセンター	胃・肺のみ 各30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)

検診名	胃がん①	胃がん②	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	29年4月1日から30年3月31日までに下記の年齢になる方(胃がん内視鏡検査・乳・子宮頸がんは偶数歳になる方)								
	50歳以上	40歳以上	40歳以上	50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診により必要な方	29年4月1日時点で40歳であった女性*1	29年4月1日時点で20歳であった女性*2
内容	内視鏡検査	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 (平成28年度から視診を廃止)	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	2,000円	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 ●市民税がかかっていない世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書(印鑑・身分証明書を持参し、健康支援課、勇払・のぞみ出張所で事前申請必要)」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方(保険証・免許証など年齢が分かるものをお持ちください) ●一定の障がいがある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方								無料クーポン券と保険証などの身分証明書をお持ちください

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診実施時に、結核健康診断も受けられます。
※がん検診は市内医療機関でも実施しています。平成29年度「わが家の健康カレンダー」、胃内視鏡については、「広報とまこまい5月号」26ページでご確認ください。
*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

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	19日(木)	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	19日(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	3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	3日(火)、17日(火)	13時～ 30分程度 ※18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	3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)	3日(火)、4日(水)、17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

名称	とき	対象	内容	その他
母親教室	10日(火)、12日(木) 13時～15時 24日(火) 10時～12時30分 31日(火) 10時30分～11時30分	妊娠4～8カ月(妊娠12～32週未満)の方	10日=呼吸法、妊婦体操実技 12日=赤ちゃんとの生活、服の着せ方、脱がせ方、歯の話 24日=調理実習、試食 31日=座談会、交流会	母子健康手帳を持参し、直接会場へ
赤ちゃん教室「2か月児」	31日(火) 9時30分～11時30分	29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」	20日(金)、27日(金) 14時15分～16時	29年3月生まれの子と親 定30組 申し込み順	20日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんとの遊びましょう 27日=離乳食の進め方、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」	12日(木) 9時30分～11時	28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	17日(火) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分 18日(水) 9時30分～10時45分	28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	18日(水) 13時～14時30分 19日(木) ①9時30分～10時45分 ②13時～14時30分	26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	2日(月)、23日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(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 ※10とまチョップポイント 健康支援課 電話(32)6407

とき	ところ	内容	申し込み
5日(木) 13時から	見山東福祉センター	とよた腎泌尿器科クリニック院長による「CKDってなに? 学ぼう腎臓の大切さ」の講演、保健師による健康講話と血圧測定	直接会場へ

エキノコックス症検診 健康支援課 電話(32)6407

とき	ところ	対象	検査方法
13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年間検診を受診していない方	採血による血清検査

対がん協会のがん検診 ※100とまチョップポイント 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9日(木) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時～7時25分、沼ノ端コミセン=7時30分～7時50分 ※札幌の会場まで無料バスで送迎	北海道対がん協会	50人	3日(火)～17日(火)に健康支援課へ(申し込み順)

10月の献血

4日(水)	11:30～13:00 光生アルミ北海道(株) 14:40～16:00 JX金属苦小牧ケミカル(株)	25日(水)	10:30～12:30 13:45～16:30 苦小牧工業高等専門学校
6日(金)	10:00～11:30 13:00～16:00 イオンモール苦小牧	26日(木)	10:00～12:00 13:30～16:00 マックスバリュ澄川町店 苦小牧警察署
18日(水)	10:00～12:00 北海道電力(株)苦小牧支店		※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 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
キッズ・サイエンス	空気のふしぎ	10月28日(土) 10時30分～11時	対 小学2年生以下の子どもと保護者
文化の日工作教室	七宝(しっぽう)焼き	11月3日(金) 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 10月11日(火)から電話または☎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 2日(月)、16日(月)、23日(月)、27日(金)、30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1日(日)「大いなる幻影」 ●10月8日(日)「ジャッキーのおたんじょうび」 ●10月15日(日)「バードマン」 ●10月22日(日)「オープン・シーズン」 ●10月29日(日)「デイ・アフター・トゥモロー」 いずれも13時30分から		対 一般(1日、15日、29日)、子ども(8日)、子ども～一般(22日) 定 70人 直接会場へ
絵本の読み聞かせ	●10月1日(日) 14時～14時30分「これがほんとのさんたろう」おはなし会 ●10月14日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●10月15日(日) 14時～14時30分「はっぱのおうち」ほか ●10月28日(土) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定 40人 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20日(金) 10時30分～11時30分	対 0～1歳の子どもと保護者 定 15組 抽選 持 図書館利用カード、バスタオル 申 10月1日(日)～8日(日)
ストーリーテリングおはなしの時間	「北風に会いに行った少年」	10月21日(土) 14時～14時30分	定 40人 直接会場へ
えがしらみちこさん絵本原画展・おはなし会	絵本作家・えがしらみちこさんの原画展とおはなし会	【絵本原画展】 10月28日(土)～11月19日(日) 【おはなし会】 11月19日(日) 11時～11時30分	定 おはなし会=30人 直接会場へ
おはなし玉手箱	図書館内外で読み聞かせの活動をしている各団体による、大人向けの読み聞かせ(子どもも参加可)	11月1日(火) 10時～13時	定 70人 直接会場へ

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 2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展「柳原良平の海・船・港」	画家・イラストレーター・エッセイストなど多彩に活躍した柳原良平(やなぎはらりょうへい)の船をテーマにした絵画展	展示期間 11月12日(日)まで	定 一般600円、高大生400円、小・中学生以下無料
ミニ企画展「昔の道具～火と人々のくらし～」	火に関係する昔の道具を取り上げた展示	展示期間 11月12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.10「前田育子 冬の始まり」	白老を拠点に制作活動を展開する陶芸家・前田育子(まえだいくこ)氏の黒陶の組み合わせによる作品展示	展示期間 平成30年3月11日(日)まで	定 一般600円、高大生400円、小・中学生以下無料
古文書解説講座「ストープ事始」	江戸時代の古文書を解説する講座	10月7日(土) 13時30分～15時30分	対 高校生以上 ※古文書解説初心者も参加可 定 30人 申し込み順 ☎電話で
ミニ企画展展示解説会	当館学芸員によるミニ企画展の展示解説会	10月21日(土)、22日(日) 13時30分～14時	対 小学生以上 定 観覧料が必要 申 直接会場へ
特別展ギャラリーツアー	当館学芸員による特別展の展示解説会	10月28日(土)、29日(日) 14時～14時30分	定 観覧料が必要 申 直接会場へ
文化の日・秋の無料観覧日	秋の無料観覧日に合わせて、さまざまな飛び入り行事を行う	11月3日(金) 10時～16時	申 直接会場へ

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もちを作る	①10月18日(火) ②10月25日(火) いずれも10時30分～11時30分	①1歳 ②2～3歳の子どもと保護者	定 15組 申し込み順 持 エプロン、スカーフ、おしぼり、飲み物	10月11日(火) 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
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	10月12日(休) 10時～12時	1歳～就学前の子どもと保護者	定 10組 申し込み順 持 お弁当 ※現地集合・解散	10月5日(休)、6日(金) 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16日(月) 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13日(金) 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(金) 10時～11時	就学前の子どもと保護者(託児あり)	定 10組 申し込み順	10月10日(火)、11日(火) 9時30分～15時30分に電話で
1歳児との交流会&給食試食会	1歳児と交流し、保育園の給食を食べる	10月24日(火) 10時30分～12時	1～3歳の子どもと保護者	定 8組 申し込み順 持 飲み物、エプロン、箸、スプーン、保護者のお弁当	10月18日(火) 9時30分～15時30分に電話で
①アルバムカフェ ②手形アート	子どもの写真や手足型をかわいくデコレーション	①10月25日(火) ②10月30日(月) いずれも10時～11時	就学前の子どもと保護者(託児あり)	定 4～6組 申し込み順 持 子どもの写真5枚、のり、はさみ、クリアファイル	10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18日(火) 14時～15時30分	1歳～1歳6カ月の子どもと保護者	定 8組 申し込み順 持 子ども=スプーン、フォーク各2個、エプロン、おしぼり 親子=飲み物	10月5日(休) 9時30分～16時に電話で
出張講座「ヨガでリフレッシュ」	のぞみコミセンで親子ヨガを体験する	10月25日(火) 13時30分～14時30分	就学前の子どもと保護者	定 15組 申し込み順 持 飲み物、動きやすい服装	10月12日(休) 9時30分～16時に電話で

沼ノ端おひさま保育園子育てルーム 電話(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
自然に触れる(散歩)	秋の自然に触れて、親子でゆったり散歩する	10月18日(火) 13時30分～14時30分	就学前の子どもと保護者	定 8組 申し込み順	10月4日(火)、5日(休) 9時～16時に電話で
家庭での応急処置	こんな時、どうしたらいいの?とお困りなことに回答	10月25日(火) 13時30分～14時30分	就学前の子どもと保護者	定 8組 申し込み順	10月11日(火)、12日(休) 9時～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	
あけの保育園子育てルーム	明野新町5-13-30	(57)3576	9:30～12:00 13:00～15:30 土・日曜、祝日	あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9:30～12:00 土・日曜、祝日
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9:00～12:00 13:30～15:30 土・日曜、祝日	錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	
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	9:00～11:30 13:00～15:30 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
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	※子育てルームの利用時間などの詳細は、各園にお問い合わせください ※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☎をご覧ください			
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601					

とまごまい 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) 📞 とまごチョップポイント対象事業
👤 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。

アイコンの見方 📅 とき 📍 ところ 🎯 対象 📄 内容 💰 料金 (料金記載のないものは無料) 📞 とまごチョップポイント対象事業
👤 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

国保保険証の更新に併せて、ジェネリック医薬品希望シートを送付しています。ポイント付与の詳細は、保険証の同封物をご確認ください
📞 苦小牧市国民健康保険の被保険者

ジェネリック医薬品を活用しましょう
10ポイント

市道民税の納税はお済みですか
10月に苦小牧道税事務所と共同で滞納者に催告文書を送付しますので、期限までに必ず納税してください。納税されない場合は、財産の差し押さえを行います
📞 苦小牧道税事務所 ☎️ (32) 6 2 5
284 市納税課 ☎️ (32) 6 2 4

暮らし

ことなどがありましたら早めにご相談ください
📅 平成24年4月2日〜平成25年4月1日生まれの子ども
📞 健康支援課 ☎️ (32) 6 4 1 1

犬の登録と狂犬病予防注射

10月22日(日)〜28日(土)は狂犬病予防注射強化週間です
■犬の登録
市環境生活課または市内各動物病院で行ってください
📅 生後91日以上で未登録の犬 (登録は一生に一度)
※登録時にもらう鑑札は必ず首輪に付けてください
💰 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
📅 生後91日以上で、今年度の予防注射を行っていない犬
💰 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	☎️ (74)4338 月〜土 9:00~12:00 15:00~19:00 日祝 9:00~12:00
前田獣医科野野医院 明野新町3-5-2	☎️ (57)1111 月木 9:00~12:00 15:00~19:00 土祝 9:00~12:00
山本動物病院 春日町1-10-1	☎️ (36)2606 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	☎️ (35)5060 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	☎️ (67)8642 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	☎️ (38)5250 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	☎️ (35)2211 月火木金日 10:00~13:00 16:00~18:30 土曜日 10:00~13:00
しま動物病院 拓勇東町4-18-30	☎️ (57)1217 月火木金土 9:30~12:00 15:30~19:00 日祝 9:30~12:30
ほまれだ動物病院 拓勇西町4-2-4	☎️ (82)7000 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	☎️ (56)5105 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	☎️ (77)6263 月火水金土 9:00~12:00 16:00~19:00 月 19:00~21:00 (夜間診療)

📞 国保課 ☎️ (32) 6 4 2 5
📅 平成31年10月に実施される消費税の軽減税率制度等に関する説明会
📅 10月17日(火)、18日(水) 10時〜11時、14時〜15時
📍 所 苦小牧経済センタービル
※苦小牧税務署、市役所の駐車場も利用可
📞 免税事業者を含む全ての事業者の方
📄 軽減税率制度の概要、軽減税率制度へ対応するための中小企業者への支援措置
📞 両日各150人 直接会場へ
📞 苦小牧税務署 ☎️ (32) 3 2 8
1 市税制課 ☎️ (32) 6 2 6 6

まちかどミーティングの日程について
未定の地区の日程が決定しました
📅 錦町・本町地区 11月2日(休)
📅 勇弘地区 11月6日(月) ※この他の日程は、広報8月号またはHPをご覧ください
📞 市民自治推進課 ☎️ (32) 6 1 5 2

季節雇用の方は国民年金の届け出を
●雇用期間が満了し、無収入または雇用保険の特例一時金など一定以下の収入しか見込まない方で、配偶者が厚生年金保険か各種共済組合に加入している場合は、第3号被保険者該当届を市国保課または年金事務所に提出してください
📞 市国保課 ☎️ (32) 6 4 2 9
📞 苦小牧年金事務所 ☎️ (36) 6 1 3 5

健康

ママママのママママ
📅 ①10月26日(休) ②11月7日(火) いずれも10時〜12時
📄 ①産後3〜7カ月未満の母親と子ども ②妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦
📄 ①専門職の講話、相談交流会、②ベビーマッサージ、③マタニティヨガ
📅 ①20組 ②20人 抽選
📄 持参する物 母子健康手帳、①ベビーマッサージのオイル、バスタオル
📞 所 申請開催日の1週間前までに豊川コメン ☎️ (74) 3 0 7 2
📞 健康支援課 ☎️ (32) 6 4 1 1

8020表彰
80歳以上で20本以上の歯を持つ方を表彰します。10月13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)を受けた方のうち、対象となる方に後日ご案内します ※過去に表彰を受けたことがある方は対象外
📅 11月5日(日) 10時から
📞 所 市民活動センター
📞 健康支援課 ☎️ (32) 6 4 0 7

がん患者交流サロン
📅 ①10月5日(休) ②10月10日(火) いずれも13時30分〜15時
📞 所 ①市立病院 ②王子総合病院 直接会場へ
📄 がん患者またはその家族
📄 ①がんの痛みと薬、在宅でできる事、②病気を知らう！乳がんについて
📞 健康支援課 ☎️ (32) 6 4 0 7

5歳児発達相談
対象者にセルフチェック表を送付しています。お子さんの特徴・傾向を知り、気になる

広告

広告



秋の火災予防運動「火の用心」

ことばを形に「習慣に」

期間 10月15日(日)～31日(火) 防火防室

tel:5027

暮らし

平成30年度から使用する小学校用「特別の教科道徳」の教科用図書

展示場所 中央図書館、教科書センター(教育・福祉センター4階)
 内種目 道徳 書名 道徳発行者 東京書籍株式会社
 詳 学校教育課 tel(32)6742

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。応募多数の場合抽選
 入学条件 ●自宅から学校まで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かないか ●通年通学ができる

学校説明会・授業公開 11月11日(土) 9時30分～12時30分 ※11月7日(火)までに学校へ電話で申し込み
 学校見学会 11月1日(水)、6日(月) 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(水)～30日(木)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)で樽前小学校 tel(67)3755 詳 学校教育課 tel(32)6742

「わが家の節電コンテスト2017」参加者募集

前年同月比で電気使用量の「削減量」「削減率」の大きい世帯を表彰(賞状・副賞)
 11、12月の2カ月間
 市内の同一住宅に一年以上居住する方
 定 100世帯 申し込み順
 詳 環境保全課、環境生活課、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払公民館で配布の申込書を、10月2日(月)～31日(火)に直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 環境保全課 tel(57)8806 fax(57)8809

住宅用新・省エネルギーシステム補助事業募集

市内に自ら居住する住宅に新・省エネルギーシステムを設置する方
 補助額 ①太陽光発電システム ②エコキュート ③エコジョーズ ④エコフィール いずれもシステムに要する費用に10分の1を乗じて得た額 ※上限 ①12万円 ②4万円 ③3万円 ④2万円
 定 申し込み順(予算の範囲内)
 詳 環境保全課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接 環境保全課 tel(57)8806

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や、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 ハローワーク 苫小牧 tel(32)5221

水道修理の申し込み、給水装置の管理について

水道管理課 tel(32)6696(平日昼間) tel(32)6111(左記以外)
 水道修理の申し込み 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。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどにご相談ください。事業者名簿はHPでもご覧になれます
 給水装置の管理について 苫小牧 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、メーターボックスを含め、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

苫小牧市まちなかイベント支援事業補助金交付要綱の制定について

まちなかのにぎわい創出のため、市民団体などが開催するイベントの運営に必要な経費を補助します
 対象 対象区域内(まちなか居住の推進エリアを除く)でイベントを開催する団体およびまちなかイベント広場実行委員会
 5221 市工業労政課 tel(32)6432

事業者の皆様へ「苫小牧市立地企業サポート事業補助金(事業拡大・販路拡大支援事業)」
 展示会、商談会などの出展に係る経費を補助します
 上限額 30万円(予算額に達し次第募集終了)
 申請 交付申請書を直接 企業立地課 tel(32)6438

施設の利用・営業終了日について

■金太郎の池レストハウス、貸しポート、緑ヶ丘公園スケートボード広場
 終了日 10月31日(火)
 ■市営パークゴルフ場
 終了日 ●明野北公園 10月31日(火) ●苫小牧川 10月末 ●勇払ファミリー公園 11月9日(木) ●緑ヶ丘公園 11月12日(日) ●拓勇公園、はまなす町 11

10月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	10月	
優良講習	10:30~11:00	2日(月)	20日(金)
		3日(火)	25日(水)
		4日(水)	26日(木)
		11日(水)	27日(金)
		13日(金)	31日(火)
		17日(火)	
一般講習	10:30~11:30	10日(火)	30日(月)
		12日(木)	24日(火)
		16日(月)	30日(月)
		2日(月)	20日(金)
		3日(火)	13日(金)
		5日(木)	17日(火)
違反講習	13:30~15:30	6日(金)	18日(水)
		11日(水)	24日(火)
		12日(木)	26日(木)
		13:00~15:00*	
		4日(水)	23日(月)
		16日(月)	
初回講習	13:30~15:30		

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

月上旬 ●日の出公園 11月中旬 ●美原町 11月下旬
 ………………

霊園内のトイレ・水汲み場の閉鎖について

高丘霊園および高丘第二霊園のトイレと水汲み場は、凍結防止のため閉鎖します。また、春の彼岸時を除き園内の除雪は行いません
 閉鎖期間 11月1日(水)～平成30年3月31日(土)
 詳 環境生活課 tel(32)6333

霊園分譲区画の使用者を募集

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)
 2㎡ 11万6千円、4㎡ 23万2千円、6㎡ 34万8千円
 申請 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 tel(32)6333

市役所職員を名乗る医療費などの還付金詐欺の電話に注意!

市職員がATMの操作を指示

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

重点目標 ●夕暮れ時と夜間の高齢歩行者、自転車利用者の交通事故防止 ●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、無謀運転の防止 ●飲酒運転の根絶
 期間 10月11日(水)～20日(金)
 詳 安全安心生活課 tel(32)6287

住宅無料耐震診断



対象住宅 次に示す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
 建築指導課 tel(32)6522

広告

広告



暮らし

市立病院の電気設備点検のお知らせ

10月8日(日) 13時～15時は、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

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問題の解決を支援する「個別労働紛争あっせん」を行っています

福祉

市民後見人養成講座

11月7日～平成30年1月9日 毎週火曜日 計8回(12月26日、1月2日を除く)

生活困窮者世帯子ども学習支援事業

毎週土曜日 9時30分～12時 所 市民活動センター

在宅介護者の集い

11月8日(水) 10時30分～9日(木) 12時 ※日帰りの方は14時30分終了

認知症予防講座

10月18日(水) 10時～12時 所 市民活動センター

ひとり親家庭フェリー旅行

10月27日(金)～29日(日) 集合時間・場所 10月27日(金) 時にフェリーターミナル

後期高齢者医療制度のお知らせ

療養病床に入院した時の入院時生活療養標準負担額(居住費)が変更になります

危険物取扱者保安講習

11月9日(木)、10日(金) 所 市民会館

子どもを守り心を育てる運動

「少年非行の現状と対策について」子どもを守るために、地域や保護者ができること

東胆振物産まつり

東胆振1市4町(苦小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)の名産品が大集合

とまこまい市場感謝祭

10月15日(日) 9時～12時 内 野菜の袋詰めや模擬セリ体験などを実施

2017 火山砂防フォーラム

樽前山の恵みや地域の防災体制を再認識し、砂防事業や防災対策について考える

催し・講座

2017とまこまい消防フェスティバル

市民の防火・防災意識の向上を目的としたイベントを開催します



防火管理(新規)講習

11月1日(水)、2日(木) ※甲種Ⅱ両日、乙種Ⅱ1日のみ

～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



広告

広告

10月6日(金)はセンター感謝デー第13回ツインデ入浴 大人200円、保護者同伴の小学生以下2人まで無料 所 浴場組合加盟5浴場 詳 環境生活課 電 (32)6333

10月末まで水道メーター交換工事を行っています。ご協力をお願いします。 水道管理課 6696

催し・講座

普通救命講習会
11月15日(水) 13時30分
消防防災訓練センター(新開町2-12-8)
AEDの使用方法など
30人 申し込み順
救急救急課(HP)でダウンロード可)で配布の申請書に希望日を記入し、10月25日(水)11月8日(水)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒053-0052 新開町2-12-7 救急課 050245024 (84)5037
shobo-kyukyuu@city.tomakomai.hokkaido.jp



赤十字雪上安全法救助員養成講習
10月15日(日) 9時~17時30分
18歳以上で、赤十字救急法救助員の認定証(期限内)を有する方
雪上におけるロープ操作、応急手当てなど
10月6日(金)までに
赤十字救急法救急員資格継続研修
10月22日(日) 13時~17時30分
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)
一次救命処置、応急手当てなど
10月2日(月)~16日(月)に
赤十字救急法基礎講習
11月19日(日) 13時~17時30分
15歳以上
心肺蘇生法(AED含む)など
11月1日(水)~13日(月)に
①②③市民活動センター

消費生活セミナー
10月18日(水) 8時~17時
集合場所市民活動センター
28円
30人 申し込み順
持参 昼食
10月10日(火)までに電話で消費者センター 0536510

市民ホール建設に係る市民ワークショップ参加者募集
みんなで考える未来の憩いの広場 vol.2
市民ホールに必要な空間や、行われる活動などを考える
10月21日(土) 14時30分~17時
COCOTOMA
公共施設の在り方や運営に

CCS市民現場見学会「地球温暖化とCCS」
10月25日(水) 9時~12時
集合場所市役所
40人 申し込み順
「CCS市民見学会」と明記の上、住所、氏名、電話番号を電話、はがき、ファクスまたはEメールで 〒059-1392 真砂町12 日本CCS調査(株)「CCS市民見学会」係 0563151 (56)3177 info@japanc

日本赤十字社からのお知らせ

苦小牧市地区事務所の移管
8月より、社会福祉協議会から市総合福祉課に移管しました。これに伴い、各講習会の受け付けや募金箱の設置場所が変更となります
窓 総合福祉課(市役所1階13番窓口)

市民ホール建設に係る市民ワークショップ参加者募集

市民ホール建設に係る市民ワークショップ参加者募集
みんなで考える未来の憩いの広場 vol.2
市民ホールに必要な空間や、行われる活動などを考える
10月21日(土) 14時30分~17時
COCOTOMA
公共施設の在り方や運営に

CCS市民現場見学会「地球温暖化とCCS」

CCS市民現場見学会「地球温暖化とCCS」
10月25日(水) 9時~12時
集合場所市役所
40人 申し込み順
「CCS市民見学会」と明記の上、住所、氏名、電話番号を電話、はがき、ファクスまたはEメールで 〒059-1392 真砂町12 日本CCS調査(株)「CCS市民見学会」係 0563151 (56)3177 info@japanc

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
10月17日(火) 15時~17時
「がん教育」学校における

私立保育施設による合同職場説明会

私立保育施設による合同職場説明会
市内の私立認可保育施設による職場説明会(託児あり 要予約) ※20日、21日は潜在保育士研修会も開催していますので、興味のある方は事前にご連絡ください
10月21日(土) 14時30分~16時 直接会場へ
教育・福祉センター
保育施設への就職を希望している方
子ども育成課 032637

10月の無料相談

総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 2日=市役所2階市民ギャラリー、19日=沼ノ端コミセン、26日=のぞみコミセン	2日(月)、19日(木)、26日(木) 13時~15時 直接会場へ 市市民自治推進課 0326152
一子ども相談 18歳までの子どもとその家族に関するあらゆる相談 市役所1階 相談室	18日(水) 10時~16時 電話で 室蘭児童相談所 0143(44)4152 子ども支援課 0326369
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、成年後見制度に関する相談 市民活動センター	26日(木) 13時30分~17時30分 電話で 山崎行政書士事務所 0365633 山崎行政書士事務所 0365633 社会福祉協議会 0327111
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 イオンモール苦小牧1階ウエストコート	23日(月) 11時~16時 直接会場へ 総務省北海道管区行政評価局 011(709)2311 市市民自治推進課 0326152
無料法律相談 大谷和広弁護士による法律に関する相談 市民活動センター	15日(日) 9時~12時 8日(日) 10時~13時 電話で 男女平等参画推進協議会 0323610 男女平等参画課 0844052
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 札幌法務局苦小牧支局2階会議室	12日(水) 9時30分~12時30分 ※予約制 札幌法務局苦小牧支局総務課 0347151
調停協会の無料調停相談 離婚、養育費、相続、損害賠償、貸借などの民事・家事全般に関する相談 市民活動センター	18日(水) 10時~18時 直接会場へ 苦小牧調停協会(札幌地方裁判所苦小牧支部) 0323295 市安全安心生活課 0326304
①日本公証人連合会による電話相談 ②苦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 苦小牧公証役場	①1日(月)~7日(土) 9時30分~12時、13時~16時30分 03(3502)8239 ②3日(火)、5日(木) いずれも17時~18時30分 ②前日までに電話で 苦小牧公証役場 0367769
消費生活・多重債務についての相談 消費者センター(市民活動センター)	月~金曜日は8時45分~17時15分 第1・3土曜日は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 消費生活=0336510 多重債務=0326119
無料市民相談 市民相談所(市民活動センター)	27日(金) 9時30分~12時(1人20分) 7人 申し込み順 2日(月)から市民活動センターで内容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 10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 市民相談所 0332345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(火)
	国保税		5期	
夜間納税相談	市税	10月26日(木)、27日(金)、30日(月)、31日(火) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 0326274	国保課(市役所1階12番窓口) 0326426
	国保税	10月26日(木)、27日(金)、30日(月)、31日(火) いずれも20時まで		

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

10月27日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳北大研究林 電(33)2171

催し・講座

親子森林整備
 体験「秘密基地を作ろう！」
 10ポイント

11月12日(日) 8時
 30分～14時(雨天決行)
 所 イコロの森
 対 小学生以下の子とその親
 内 実際に切った木やチップなどを活用し基地を作る
 定 30人 抽選
 持 長袖、長ズボン、長靴、軍手、タオル、昼食
 申 住所、氏名、年齢、電話番号、保護者氏名を10月2日(月)～27日(金)に、電話またはファクス、Eメール、HPで環境保全課 電(57)8806
 ファクス、Eメール、HPで
 環境保全課 電(57)8806
 (57)8809 電 kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

船客と交流しませんか
 10月13日(金) 8時～19時
 所 キラキラ公園
 詳 苫小牧クルーズ振興協議会
 電(34)5903 市企業立地課
 電(32)6438

直接会場へ
 ■とまチョップも参加するよ！渡り鳥・クイズ大会
 渡り鳥に関する〇×クイズ大会。優勝者には記念品贈呈
 10月8日(日) 13時～14時
 ※参加者は13時集合
 ■秋の渡り鳥ウォッチング
 講義の後、渡り鳥の観察(小学生以下は保護者同伴)
 10月8日(日)、9日(月) 10時～14時30分、15時30分
 ※受付14時～15時15分
 ■渡り鳥講座 ～勇払原野にくらすオオジギ
 10月9日(月) 13時～14時
 直接会場へ

樹木探索会
 10月20日(金) 13時30分～15時30分(雨天決行)
 所 錦大沼公園での自然観察
 内 錦大沼公園駐車集合
 ※錦大沼公園駐車場集合
 定 40人 申し込み順
 持 飲み物、動きやすい服装
 申 10月2日(月)～16日(月)に電話で まちを緑にする会事務局(緑地公園課内) 電(32)6507

ウツナイ湖・渡り鳥フェスティバル
 ■マガンのカウント調査に挑戦！
 数取り器(カウンター)を使ってマガンの数を調査
 10月7日(出)～9日(月) 10時～17時 直接会場へ
 10月7日(出) 13時～15時

ウツナイ湖・渡り鳥フェスティバル
 ■マガンのカウント調査に挑戦！
 数取り器(カウンター)を使ってマガンの数を調査
 10月7日(出)～9日(月) 10時～17時 直接会場へ
 10月7日(出) 13時～15時

ウツナイ湖野生鳥獣保護センター 電(58)2231
 10月14日(出) 13時～15時
 対 中学生以上
 内 古布を利用して、ハロウィーングッズを作る
 定 10人 申し込み順
 持 古布、飾り付けしたいもの
 所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電(55)2970

ウツナイ湖野生鳥獣保護センター 電(58)2231
 10月14日(出) 13時～15時
 対 中学生以上
 内 古布を利用して、ハロウィーングッズを作る
 定 10人 申し込み順
 持 古布、飾り付けしたいもの
 所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電(55)2970

ガールズを作
 って、ハッピーハロウィーン
 10月14日(出) 13時～15時
 対 中学生以上
 内 古布を利用して、ハロウィーングッズを作る
 定 10人 申し込み順
 持 古布、飾り付けしたいもの
 所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電(55)2970

北海道★ラムサール条約湿地★リレートーク
 「北海道ラムサールネットワーク」のメンバーが湿地の魅力を語る
 10月7日(出) 13時～15時

ガールズを作
 って、ハッピーハロウィーン
 10月14日(出) 13時～15時
 対 中学生以上
 内 古布を利用して、ハロウィーングッズを作る
 定 10人 申し込み順
 持 古布、飾り付けしたいもの
 所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電(55)2970

北海道★ラムサール条約湿地★リレートーク
 「北海道ラムサールネットワーク」のメンバーが湿地の魅力を語る
 10月7日(出) 13時～15時

ガールズを作
 って、ハッピーハロウィーン
 10月14日(出) 13時～15時
 対 中学生以上
 内 古布を利用して、ハロウィーングッズを作る
 定 10人 申し込み順
 持 古布、飾り付けしたいもの
 所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電(55)2970

北海道★ラムサール条約湿地★リレートーク
 「北海道ラムサールネットワーク」のメンバーが湿地の魅力を語る
 10月7日(出) 13時～15時

ガールズを作
 って、ハッピーハロウィーン
 10月14日(出) 13時～15時
 対 中学生以上
 内 古布を利用して、ハロウィーングッズを作る
 定 10人 申し込み順
 持 古布、飾り付けしたいもの
 所 前日までにリサイクルプラザ苫小牧 電(55)2970

生活体験教室「落ち葉のしおりをつくろう」
 10月21日(出) 10時30分～12時
 対 小学生以上
 定 20人 申し込み順
 所 詳 勇武津資料館 電(56)201
 201
 孔版(ガリ版)年賀状講習会
 11月10日(金)～12日(日) 10時～17時 ※10日のみ14時から
 対 15歳以上

生活体験教室「落ち葉のしおりをつくろう」
 10月21日(出) 10時30分～12時
 対 小学生以上
 定 20人 申し込み順
 所 詳 勇武津資料館 電(56)201
 201
 孔版(ガリ版)年賀状講習会
 11月10日(金)～12日(日) 10時～17時 ※10日のみ14時から
 対 15歳以上

3千262円 ※受講決定時に通知
 定 15人 抽選
 持 はがき、下絵、エプロン、古電話帳または新聞紙
 所 10月10日(火)～11月2日(休)に直接またはHP、携帯サイト、ファクス(9時～21時)はがき(消印有効)で、ファクス・はがき講座名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、職業、電話番号、緊急連絡先を記入し 〒053-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ 電(33)8131 ファクス(33)8133

千800円
 ■ハッピーハロウィンフェスタ
 10月29日(日)
 15時～17時
 所 詳 COCOTOMA 電(33)1534

募集期間 10月3日(火)～11月2日(木)
 訓練期間 11月24日(金)～平成30年2月23日(金)
 ② オフィス実践科2
 募集期間 10月4日(水)～11月2日(木)
 訓練期間 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

を考える
 10月24日(火) 10時～12時
 ③ 自分で気づくメンタルヘルスについて
 10月24日(火) 13時～15時
 ④ 新入社員フォロー研修
 10月16日(月) 13時～17時

明水画サークル展
 10月2日(月)～6日(金) 9時～17時 ※初日は12時から、最終日は16時まで
 北の燐寸アート展2017
 10月16日(月)～20日(金) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで
 みみちゃん絵本サロン
 10月25日(水) 10時～15時
 苫小牧室内楽研究コンサート
 10月27日(金) 18時～19時(開場17時50分)

明水画サークル展
 10月2日(月)～6日(金) 9時～17時 ※初日は12時から、最終日は16時まで
 北の燐寸アート展2017
 10月16日(月)～20日(金) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで
 みみちゃん絵本サロン
 10月25日(水) 10時～15時
 苫小牧室内楽研究コンサート
 10月27日(金) 18時～19時(開場17時50分)

募集期間 10月3日(火)～11月2日(木)
 訓練期間 11月24日(金)～平成30年2月23日(金)
 ② オフィス実践科2
 募集期間 10月4日(水)～11月2日(木)
 訓練期間 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

を考える
 10月24日(火) 10時～12時
 ③ 自分で気づくメンタルヘルスについて
 10月24日(火) 13時～15時
 ④ 新入社員フォロー研修
 10月16日(月) 13時～17時

COCOTOMA
 高専×COCOTOMA イブニングセミナー
 10月16日(月)～20日(金) 19時～20時
 COCOTOMAMA
 10月25日(水) 10時30分～12時
 各20人 申し込み順
 10月23日(月)までに
 デザートビュッフェ(30食限定)
 10月25日(水) 12時30分～15時

明水画サークル展
 10月2日(月)～6日(金) 9時～17時 ※初日は12時から、最終日は16時まで
 北の燐寸アート展2017
 10月16日(月)～20日(金) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで
 みみちゃん絵本サロン
 10月25日(水) 10時～15時
 苫小牧室内楽研究コンサート
 10月27日(金) 18時～19時(開場17時50分)

募集期間 10月3日(火)～11月2日(木)
 訓練期間 11月24日(金)～平成30年2月23日(金)
 ② オフィス実践科2
 募集期間 10月4日(水)～11月2日(木)
 訓練期間 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

を考える
 10月24日(火) 10時～12時
 ③ 自分で気づくメンタルヘルスについて
 10月24日(火) 13時～15時
 ④ 新入社員フォロー研修
 10月16日(月) 13時～17時

COCOTOMA
 高専×COCOTOMA イブニングセミナー
 10月16日(月)～20日(金) 19時～20時
 COCOTOMAMA
 10月25日(水) 10時30分～12時
 各20人 申し込み順
 10月23日(月)までに
 デザートビュッフェ(30食限定)
 10月25日(水) 12時30分～15時

明水画サークル展
 10月2日(月)～6日(金) 9時～17時 ※初日は12時から、最終日は16時まで
 北の燐寸アート展2017
 10月16日(月)～20日(金) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで
 みみちゃん絵本サロン
 10月25日(水) 10時～15時
 苫小牧室内楽研究コンサート
 10月27日(金) 18時～19時(開場17時50分)

募集期間 10月3日(火)～11月2日(木)
 訓練期間 11月24日(金)～平成30年2月23日(金)
 ② オフィス実践科2
 募集期間 10月4日(水)～11月2日(木)
 訓練期間 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

を考える
 10月24日(火) 10時～12時
 ③ 自分で気づくメンタルヘルスについて
 10月24日(火) 13時～15時
 ④ 新入社員フォロー研修
 10月16日(月) 13時～17時

COCOTOMA
 高専×COCOTOMA イブニングセミナー
 10月16日(月)～20日(金) 19時～20時
 COCOTOMAMA
 10月25日(水) 10時30分～12時
 各20人 申し込み順
 10月23日(月)までに
 デザートビュッフェ(30食限定)
 10月25日(水) 12時30分～15時

明水画サークル展
 10月2日(月)～6日(金) 9時～17時 ※初日は12時から、最終日は16時まで
 北の燐寸アート展2017
 10月16日(月)～20日(金) 9時～17時 ※初日は11時から、最終日は15時まで
 みみちゃん絵本サロン
 10月25日(水) 10時～15時
 苫小牧室内楽研究コンサート
 10月27日(金) 18時～19時(開場17時50分)

募集期間 10月3日(火)～11月2日(木)
 訓練期間 11月24日(金)～平成30年2月23日(金)
 ② オフィス実践科2
 募集期間 10月4日(水)～11月2日(木)
 訓練期間 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

を考える
 10月24日(火) 10時～12時
 ③ 自分で気づくメンタルヘルスについて
 10月24日(火) 13時～15時
 ④ 新入社員フォロー研修
 10月16日(月) 13時～17時

機動職業訓練募集
 再就職に必要な知識や技術・技能の習得および資格の取得
 ① 経理事務科
 10月11日(水) 13時～15時
 ② これからの自分のキャリア
 10月11日(水) 13時～15時

機動職業訓練募集
 再就職に必要な知識や技術・技能の習得および資格の取得
 ① 経理事務科
 10月11日(水) 13時～15時
 ② これからの自分のキャリア
 10月11日(水) 13時～15時

募集期間 10月3日(火)～11月2日(木)
 訓練期間 11月24日(金)～平成30年2月23日(金)
 ② オフィス実践科2
 募集期間 10月4日(水)～11月2日(木)
 訓練期間 12月1日(金)～平成30年2月28日(水)

を考える
 10月24日(火) 10時～12時
 ③ 自分で気づくメンタルヘルスについて
 10月24日(火) 13時～15時
 ④ 新入社員フォロー研修
 10月16日(月) 13時～17時

広告

広告



第12回アイビー文化祭 10月7日(土)～15日(日) 9時～21時 所 詳 詳 アイビー・プラザ 33 8 1 3 1

催し・講座

スポーツ

高齢者スキルアップ・就職促進事業

■介護職員初任者講習

講習期間 10月23日(月)～12月8日(金)

■初級パソコン講習

講習期間 10月23日(月)～11月7日(火)のうちの9日間

所 日建学院 苫小牧校(表町)

対 ハローワークに登録している55歳以上の方

定 15人 ※10月18日(水)に選考会

会

■ハローワーク苫小牧で配布の受講申込書を10月11日(水) 17時までにファクスまたは郵送(必着)で 〒060-0032 札幌市中央区北2

東4-1-2 日建学院 札幌校 FAX 011(251)6016

TEL 011(251)6010 市工業労政課

TEL (32)6432

交通規制にご協力ください

10月8日(日) 9時30分～12時30分

所 とまこまいマラソンのコースとなる道道苫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) TEL (37)7100

ウオーキング エスティバル in とまこまい

10月9日(月) 8時30分

所 金太郎の池集合 ①長距離コース 10km ②おたのしみコース 4km

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)

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10月5日(木)までに、直接または電話、Eメール、HPでスポーツ推進室 TEL (34)

9601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

12月も議会PRESENTS

苦子隊一夜の港を探検! スタディー&ウオーキング!

10月28日(土) 15時30分

所 ハーバービル

(入船町)集合 キラキラ公園周辺コース 4km

対 4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴

内 港について勉強をした後、夜景の綺麗な港を見ながらのウオーキング

持 飲み物、タオル、雨具

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10月20日(金)までに、直接または電話、Eメール、HPでスポーツ推進室 TEL (34)9601 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

1月1日、8日、2月12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 11月24日(土) 沼ノ端スケートセンター、ハイランドスポーツセンター

対 5歳～小学4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 (17cm以上の靴は貸し出し可)

詳 10月2日(月)～16日(月)に件名「スピードスケート体験教室申込」、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(年齢)、電話番号、幼稚園・保育園・小学校名(学年)、保護者氏名、スケート靴の有無、教室参加経歴をEメールで 体育協会 TEL (37)7100 kyo-situ@tomakomai-taikyo.or.jp

火曜日 計6回 18時30分～20時

③卓球 11月8日～12月13日 毎週水曜日 計6回 16時30分～18時

④器械体操 11月9日～12月14日 毎週木曜日 計5回 (11月23日を除く) 16時30分～17時30分

⑤ラグビー 11月10日～12月15日 毎週金曜日 計6回 18時30分～20時

対 ①②③⑤全学年 ④6歳～小学2年生

定 2千円 当日納入

持 運動靴、タオル、飲み物 ※道具の貸し出し可

詳 10月2日(月)～31日(火)に総合体育館 TEL (34)7715

ストップ・ザ・交通事故死! 交通事故発生状況 (1月1日～9月3日) 発生件数 368件 (前年比95件増) 死者 6人 (前年比4人増) 傷者 411人 (前年比94人増)



活みなぎるふくしのまちづくり ふくし大作戦!!!2017 《warm heart!でつながるまちづくり》

詳 総合福祉課 TEL (32)6354

とまこまいキッズタウン2017へのブース出展「訪問入浴介護の職場体験」

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。所要時間は40分程度。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

- とき 10月22日(日) 10時～16時
- ところ 苫小牧駒澤大学
- 詳細 介護福祉課 TEL (32)6341



▲昨年の入浴介助体験の様子

世界共通手話「アイラブユー」アート展 in 苫小牧

世界共通手話の「I LOVE YOU」で、手話を知らなくても心が通い合えるイベント。

- ところ イオンモール苫小牧 1階専門店ウエストコート
- 詳細 障がい福祉課 TEL (32)6356
- アート展&手話パネル展 手話イベント
- とき 10月17日(火)～22日(日)
- 内容 応募作品、著名人の作品、手話に関するパネルの展示
- とき 10月21日(土)、22日(日)
- 内容 アート展表彰式、手話教室、絵本の読み聞かせ、手話DVD上映など



お得な情報を毎月お届け!



詳 政策推進課 TEL (32)6042



正しく貯めよう「とまチョップポイント」

とまチョップポイントは、各加盟店の利用や、市のイベントなどに参加することで、貯めることができます。また、公共施設には、とまチョップステーションを設置しており、ルーレットを回してポイントを貯めることができます。

公共施設を利用するときは...



▲公共施設に設置のとまチョップステーション。ルーレットを回してポイントを貯めよう! (1日最大10ポイントが付与されます)

——(とまチョップステーション設置施設)—— 総合体育館、日吉体育館、川沿公園体育館、日新温水プール、沼ノ端スポーツセンター、沼ノ端スケートセンター、白鳥王子アイスアリーナ、新ときわスケートセンター、ハイランドスポーツセンター、屋内ゲートボール場、緑ヶ丘公園陸上競技場、緑ヶ丘公園庭球場、COCOT OMA、子育て支援センター、中央図書館、美術博物館、科学センター

ルールを正しく守って、ルーレットを回そう!!

- 【ルール1】ルーレットを利用できるのは、「施設利用者」のみです。施設を利用しない方は、ルーレットを利用することはできません。※施設を利用せず、ポイントだけを貯める行為は禁止です。
- 【ルール2】ルーレットの利用は、「1人1日1回」です。1人で複数枚のカードにポイントを付与する行為は禁止です。

皆さまへ大切なお願い

以上のルールが守られず悪質な行為が続く場合は、ルーレット機能を停止します。また、これらの行為を発見した場合には、カードの利用を停止します。より多くの方に快適にご利用いただくために、適正な利用をお願いします。



みんなの



さとう ゆかちゃん きくち とうまくん かねた きこちゃん

とまこまい日記

Tomakomai Happy Diary

マッサージから生まれる親子の絆

あけの保育園子育てルームで、0歳の子どもと保護者向けにオイルを使った、ベビーマッサージが行われました。ベビーマッサージは赤ちゃんの心や体、脳の発達に良い影響を与え、赤ちゃんの健康状態をよく知るための手段にもなります。リラックスした空間で親子のスキンシップを取ることができました。



8月25日(金)

「紙の大切さ」を学ぼう

今年で30回目となる「紙フェスティバル」が、グランドホテルニュー王子で開催されました。今年も作品展示や制作・体験コーナー、書道パフォーマンスなど内容が盛りだくさん。参加者は紙や段ボールでできた作品を見て、触れながら楽しんでおり、「紙のまち」ならではの一日となりました。



9月3日(日)

編集後記

10月といえば、とまこまいマラソン大会。昔は一緒に走っていた子どもが、今やライブに…父親のプライドにかけて絶対に負けられない戦いがそこにはある! (清)

漁業体験で体を動かした後は、ウトナイ湖に生息する魚の試食会。人生で初めてコイを食べましたが、小学校で飼っていたコイを思い出し、複雑な気分でした (植)

紙フェスティバル、今年も大盛況でした。中でも青翔中学校の「お菓子の世界」には長い行列が。私も仕事じゃなかったら目いっぱい遊んでいただろうなあ (志)

インターンシップの学生さんと1週間お仕事を共にし、どんなことでも一生懸命に取り組んでいる姿に心が洗われました (高)

市役所・出張所などの連絡先

- 市役所 〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号
☎0144(32)6111 (代表)
- 勇払出張所 〒059-1372 苫小牧市字勇払33番地
☎0144(56)0003
- のぞみ出張所 〒059-1272 苫小牧市のぞみ町1丁目2番5号
☎0144(67)0464

市政に関するご意見、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



2017ハスカップレディをよろしくお願ひします♪ ▶ 観光振興課 ☎(32)6448

1年間、市内外の各種イベントや観光キャンペーンなどでPR活動を行う、市の観光親善大使「ハスカップレディ」。8月のとまこまい港まつりでお披露目となった、レディの二人をご紹介します!

苫小牧のオススメスポット
金太郎の池

葛西 元美 (かさい もとみ)

はじめまして!

小林 菜呂佳 (こばやし なろか)

苫小牧のオススメスポット
樽前山

プロフィール

出身地	苫小牧市
趣味	ダンス、音楽鑑賞
好きな食べ物	オムライス
アピールポイント	ポジティブなところ

▲「ヨガインストラクターの仕事をしています」

▲「大学で看護の勉強をしています」(写真左から2人目)

レディにインタビュー

- Q1 応募のきっかけは?**
- 葛西 2016ハスカップレディの上野美緒さんとのご縁で応募を勧められました。苫小牧の人やまちを元気にしたいという思いがあり、レディだったらそれができるかなと思いました
 - 小林 趣味のダンスをきっかけに知り合った方からお声掛けいただきました。迷った部分もありましたが、自分の価値観を広げてみたいと思っていたので、応募してみることにしました
- Q2 選ばれたときの周りの反応は?**
- 葛西 家族には応募したことを言っていなかったのですが、決まったときはすごく喜んでくれて。ヨガ教室のお客様からお花をもらって、「頑張ってるって声を掛けていただきました」
 - 小林 友達は、「おめでとう」と喜んでくれたり、「えっ、菜呂佳が!?!」と驚いたりしていました。もちろん家族や、高校時代の先生なども祝福してくれました

Q3 今後の抱負は?

- 葛西 知らない方や初めて会う方もたくさんいるので、緊張せず、笑顔でいたい。周りの方への感謝の気持ちを大事にしながら、一年間活動していきたいと思っています!
- 小林 普段できないような経験をたくさんして、いろんなことを吸収して、この先に活かしていきたいなと思います。笑顔と感謝を忘れずに、頑張っていきたいです!



皆さん、応援よろしくお願ひします!!