



## ニコとま(2510)運動で食品ロスを減らそう!

【ゼロゴミ推進課 〇(55)4266】

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」が、日本では年間約646万トンもあり、日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになりま。食品ロスを減らして、環境や家計にとってもプラスになるよう、おいしく残さず食べきましょう

### 忘年会で実践!「ニコとま(2510)運動」

- 宴会が始まったら、25(ニコ)分間は料理を楽しもう!
- お開き前の10(とま)分間は、もう一度料理を楽しもう!

### 乾杯の前に みんなで確認



- 「おいしく食べきろう」の声掛け
- 食べきれない料理は分け合おう



### ?? 今月の考えよう??

## その119番、本当に必要?

【救急課 〇(84)5044】

昨年の救急出動件数は、過去最高の8,069件でした。緊急性のない理由で救急車を利用すると、本当に必要な人への対応が遅れ、救えるはずの命が救えなくなる可能性があります。あなたや、あなたの家族の大切な命を守るため、救急車の適正な利用をお願いします

### 救急車を呼ぶか悩んだときは...

患者さんの状態(緊急性)を判定し、必要に応じた情報を提供する無料アプリ「Q助(きゅーすけ)」をご活用ください



【Q助】案内サイト

### こんな症状があったら迷わず119番

- 意識や呼吸がない
- 突然ろれつが回りにくくなる
- 突然の強い頭痛・胸痛
- 交通事故で強い衝撃を受けた など



## 今月のアイスホッケー

【スポーツ都市推進課 〇(34)9601】

## 第91回 日本学生氷上競技選手権大会 アイスホッケー競技会

日本学生氷上競技選手権大会アイスホッケー競技会(インカレ)氷上競技(アイスホッケー)が2年ぶりに苫小牧市で開催されます。大学日本一を決めるスポーツの祭典です。学生たちの気迫あふれるプレーをぜひ会場で味わってください

【日】12月25日(火)~29日(土) 【開会式】12月24日(月)

【会場】白鳥王子アイスアリーナ、ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、新ときわスケートセンター、安平町スポーツセンターせいこドーム



苫小牧市出身の選手も多数出場!

## 2018-2019 アジアリーグアイスホッケー



今月はホームゲームがめじろ押しです。レギュラーシーズンも終盤に差し掛かり、負けられない試合が続きますので、ぜひ会場で選手たちに熱い声援を送りましょう!!

### 会場 白鳥王子アイスアリーナ 王子イーグルスホーム戦



【対戦相手】東北フリーブレイズ  
【日】12月1日(土)、2日(日) 16時  
4日(火) 18時30分

【対戦相手】ハイワン(韓国)  
【日】12月22日(土)、23日(日) 16時

【チケット】  
苫小牧アイスホッケー連盟  
〇(34)7601

詳しくはをご覧ください



### 人口と世帯(10月末)

総数 ▶ 171,740人  
(対前月比: 29人増)

男性 ▶ 83,813人  
女性 ▶ 87,927人  
世帯数 ▶ 88,418世帯

広報とまこまは、誰もが見やすいように、ユニバーサルデザインに配慮した色や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80%以上の再生紙を使用し、環境に配慮しています。

来月号の広報とまこまもお楽しみに!

秘書広報課

### 編集後記

12月といえばクリスマス!毎年赤い靴下をぶら下げているけど、サンタさんからプレゼントがもらえないよ~、やっぱりサッカーソックスなのが原因なのかな...? (清)

毎年寒さとの戦いだったホッキ祭りですが、今年はとても暖かくて絶好の撮影日和でした。穏やかな天気と香ばしいホッキ料理の匂いに、今年は食欲との戦いになりました (植)

食品ロスを減らすためには、食べる量・飲む量自体を減らすことも大事ですね。もしかしらたら、環境や家計だけでなく、ダイエットにとってもプラスになるかも!?(志)

今年で2回目となる親子Happy day。参加した親子が各ブースで行われているイベントを楽しんでいました。こんなにたくさんの親子が集まるなんて!毎年驚かされます (高)

Fontworks UDFont



ストップ・ザ・交通事故!  
交通事故発生状況(1月1日~11月4日)

発生件数 360件  
(前年比86件減)

死者 3人  
(前年比3人減)

傷者 410人  
(前年比98人減)