

広報

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2019
6
vol.1795

※紙面に関するご意見・ご感想は下記まで
広報とまごまい 令和元年6月1日発行 第1795号



とまごま
©2011 苫小牧市

特集

働き方改革チャレンジ!
ワーク・ライフ・バランスなど 表彰企業大募集!

クローズアップ 乗ってまろう! 私たちの足 公共交通

苫小牧市公式Facebookは
こちらから



電子版の広報とまごまいは
.....こちらから

苫小牧市公式
ホームページ

苫小牧市役所 検索

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/須田製版



乗ってまもろう！ 私たちの足 公共交通

鉄道やバス、タクシーなどの公共交通機関は、利用者が年々減少しています。市では、より利用しやすい公共交通を目指し、さまざまな事業を通して利用促進を呼び掛けています。

まちづくり推進課
 ☎(84)4071



ますます高まる公共交通の役割

少子高齢化が進む中、自分で車を運転できない方の交通手段の確保が全国的な課題となっています。若小牧市でも今後、年少人口、生産年齢人口が減少する一方、老年人口が増加し、少子高齢化が進むことが予想されています。公共交通機関は、買い物や通院、通勤・通学の際に安心して利用できる交通手段であり、市街地が東西に約30キロと長い若小牧市では今後、公共交通機関の果たす役割はますます高まっていくことが考えられます。市では、市民の皆さんがより利用しやすい、持続可能な公共交通網の形成を目指していきます。



通勤・通学・通院の足「鉄道」はげしなる？

市内を走る鉄道のうち、JR室蘭線(沼ノ端―岩見沢間)、日高線(若小牧―鷗川間)については今後、鉄道事業者のみで維持していくことが難しいという考え方が示されました。また、北海道の公共交通に関する会議においても、これらの路線は、地域による負担も含めた内容の検討や協議を進めながら、路線の維持に努めるという考え方が示されています。今後は持続的な鉄道の維持存続のため、沿線自治体と連携しながら、利用促進など、鉄道の活性化に向けた取り組みが求められています。

利用者の減少が進む「バス」の現状

市内路線バスの利用者は減少傾向であり、赤字路線が増え、現在の路線網や運行本数の確保が難しくなっています。また、運行本数の減少により利便性が低下することで、ますます利用者が減少するなど、悪循環に陥る恐れがあります。利便性や快適性の向上策、利用しやすい路線網への再編など、利用者目線で使いやすいバスを目指す取り組みが求められています。

ユニバーサルデザインタクシーの導入

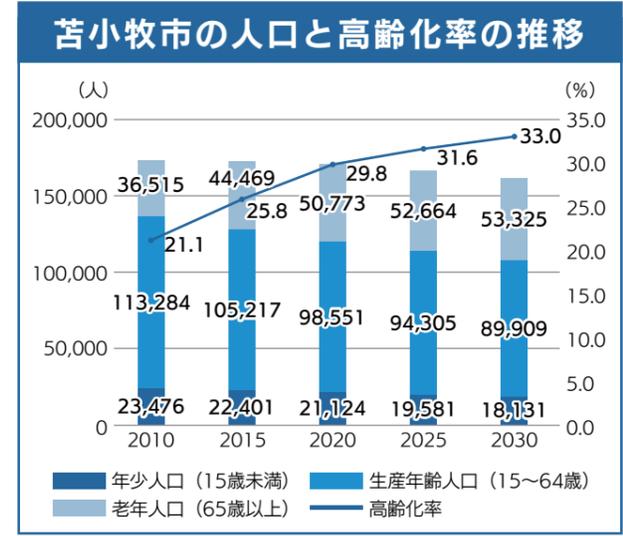
市では障がい者や高齢者、子育て中の保護者、訪日外国人観光客など、誰もが安心して快適に利用できる交通環境を整備するため、ユニバーサルデザインタクシー導入支援事業を行っています。現在、市内ではユニバーサルデザインタクシーが45台導入されており、利用者の方々からも好評をいただいています。



持続可能な公共交通に向けて

利用者の減少や事業者の乗務員不足、重複路線を抱える非効率な運行、JRの維持困難線区など、公共交通を取り巻くさまざまな課題に対応していく必要があります。市ではこうした課題に対応するため、鉄道やバスの乗り継ぎ、待合環境の改善、バス路線網の再構築、ICT*を活用した利便性向上策、ユニバーサルデザインタクシー車両の導入など、効率的で利便性が高く、誰もが利用しやすい公共交通網の形成を目指していきます。

*ICT：IC乗車券システムなどを含む情報通信技術のこと



5月11日出/緑ヶ丘公園
緑ヶ丘公園まつり
 晴れ渡る青空の下、第46回緑ヶ丘公園まつりが開催され、多くの人々が満開となった桜並木でお花見を楽しんでいました。会場のステージではさまざまなイベントが行われ、特別ゲストで来てくれたゆるキャラたちとまこまは相変わらず子どもたちに大人気でした。

- 表紙から
- 15 市からのお知らせ
福祉/暮らし/催し・講座/スポーツ/相談/募集
 - 25 市政トピックス
児童センターに遊びに来ませんか
 - 26 みんなのひろば
今月の健康インフォメーション/とまこまい日記/編集後記 ほか

- 6 市政トピックス
令和元年度市職員・教育委員会職員の募集/介護保険サービスの利用支援 ほか
- 9 イベント・info
出張！エコライフ情報局/ハスカップフリーマーケット/サンガーデンからのお知らせ ほか
- 10 カルチャーガイド
おでかけガイド
- 12 健康ガイド
健康教室/健康相談/健康NEWS ほか

- 2 クローズアップ
乗ってまもろう！ 私たちの足 公共交通
- 4 特集
働き方改革 チャレンジ！ ワーク・ライフ・バランスなどを表彰企業大募集！

広報
 とまこまい
 2019
6
 vol.1795

先進! 2018年度
受賞企業のご紹介

北海道アルミ建材工業株式会社

たかの ゆうき
高野 優希 さん

年齢や役職に関係なく、会話が
多い職場です!



働きやすい職場風土づくり賞

注意喚起や業務改善などを話し合う全員会議を月に1度開催し、会社全体のコミュニケーションを図ることで、女性の設計担当者が第1子、第2子の育児休暇を取得できる、働きやすい職場風土の確立に努めています。育児休暇や有給休暇などの取得は、制度を利用することができる職場風土があってこそのものであり、働きやすい職場環境が地道につくり上げられています。



2018年度の目的・理念である「見える化」を通して「言える化」を、『生産性向上で週休2日を実現しよう!!』を掲げ、職員間の風通しの良い会社を目指しながら、働きやすい職場環境づくりを進めています。また、建設現場における女性技術者の育児休暇の取得、復帰後の本人の希望に応じた短時間勤務や定時退社の促進、市外従業員も安心して働けるための社員寮を完備するなど、健康的・家族的経営で、働きやすい職場環境がつけられています。

働きやすい職場環境づくり賞

苦重建設株式会社

よねざわ ちほこ
米澤 千穂子 さん

残業が少なく、風通しの良い職場です!



株式会社山口工業所

しのだ みき
篠田 美紀 さん

コミュニケーションの取れた働き
やすい職場です!



働きやすいコミュニケーション賞

普段から上司による定時退社の促進や有給休暇の取得の声掛けが行われるなど、会社の理念であるコミュニケーションを図ることにより、長時間労働の削減や仕事以外の時間づくりを積極的に進めています。仕事に関することはもちろん、私生活についても話すことができるコミュニケーションづくりにより、働きやすい職場環境がつけられています。

子育てや介護をしながら働くことができる多様な勤務形態(90種類の勤務時間帯)により、常時10人程度の従業員が育児休暇、介護休暇などを取得できるバックアップ体制が整えられています。また、業務効率化を図るためのICTの導入や、従業員の資格取得に対して教育資金の助成を行うなど、女性が働きやすく活躍できる環境を整備し、誰もが公正に社会に参画でき、働きがいや仕事に誇りを持てるよう取り組まれています。

子育てや介護をしながら働くことができる多様な勤務形態(90種類の勤務時間帯)により、常時10人程度の従業員が育児休暇、介護休暇などを取得できるバックアップ体制が整えられています。また、業務効率化を図るためのICTの導入や、従業員の資格取得に対して教育資金の助成を行うなど、女性が働きやすく活躍できる環境を整備し、誰もが公正に社会に参画でき、働きがいや仕事に誇りを持てるよう取り組まれています。

女性活躍推進賞

医療法人社団玄洋会道央佐藤病院

ふるまた たけし
古俣 竹詞 さん

笑顔あふれる職場です!



働き方改革チャレンジ!
ワーク・ライフ・バランスなど
表彰企業大募集!

協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

仕事と家庭などが両立できる・性別やライフステージを超え、生き生きと働き続けることができる職場の実現に向けて、独自の取り組みやチャレンジをしている市内の企業などを表彰します!

「ワーク・ライフ・バランス」をご存じですか?

最近、ワークライフバランスという言葉がさまざまな場所で耳にするようになってきました。特に注目されるようになったのは、近年、国が働き方改革の実施を宣言し、日本人の働き方が見直されるようになってからです。ワークライフバランスを一言でいうなら「生活と仕事の調和」ですが、これは「生活の充実によって、仕事の効率・モチベーションが向上し、短時間で仕事の成果を出せる・プライベートに時間が使える」という好循環のことを意味します。

ではなぜ今、ワークライフバランスが重視されているのでしょうか。それは、少子高齢化や人口減少など、「時代の変化」によって考え方や行動を変えていくことが求められているからです。日本のワークライフバランスは、出産・育児対策に始まり、高齢化や介護などの対策とともに、解決しなければならない男女平等参画社会の実現に向けた課題の一つとなっています。

対象企業 苫小牧市内の企業、社団法人、財団法人、NPO法人など(企業規模は問いません)

応募締切 8月30日(金)

応募方法 協働・男女平等参画室(HPでダウンロード可)で配布の応募書類に必要事項を記入し、直接または郵送(消印有効)、Eメールで

表彰式 11月27日(水) 13時
※どなたでも参加できます!

場 所 文化会館

働き方改革セミナー

同日開催 14時~15時30分

かわしま たかゆき
講師 川島 高之 氏

NPO法人コチカラ・ニッポン代表
NPO法人ファザーリング・ジャパン理事



1987年慶応義塾大学卒業、三井物産入社。系列上場会社の社長就任、利益8割増、株価2倍、残業4分の1に。フリー転身後、ファザーリング・ジャパン理事やコチカラ・ニッポン代表などを歴任しながら数々の複業をこなしてきた。家庭(life)、会社社長(work)、PTA会長やNPO法人代表(social)という3つの経験や視点を融合させた講演が年300回以上。NHK「クローズアップ現代」で特集され、「日本を突破する100人」に選出された。

代 表 『職場のムダ取り教科書』(ソシム)
著 書 『いつまでも会社があると思うなよ!』(PHP研究所)

あなたの会社の
ワーク・ライフ・バランス
改革チャレンジを教えてください!

例えば!

- ☑長時間労働の削減に関する取り組み
会議の効率化、業務の簡素化や見直し、定時退社デー など
- ☑休暇取得促進に関する取り組み
年休取組促進、ボランティア休暇、アニバーサリー休暇 など
- ☑育児と仕事の両立に関する取り組み
妊娠中や産前、産後休暇および育児休業中の女性社員やその家族のために、必要な情報提供や相談体制、代替要員の確保など職場でのカバー体制、管理職を対象とした両立支援の研修 など
- ☑介護と仕事の両立に関する取り組み
休業前から復職までのサポート体制、代替要員の確保など職場でのカバー体制、管理職を対象とした両立支援の研修 など
- ☑多様な勤務形態の導入に関する取り組み
フレックスタイム、在宅勤務(テレワーク)、短時間正社員制度 など
- ☑職場における女性の活躍に関する取り組み
女性の職域拡大に向けた採用・配置の見直し、育児、介護休暇などによる女性の勤続年数伸長、アンケートや意識調査による社内体制の整備 など
- ☑従業員の仕事以外の充実に関する取り組み
健康づくりや語学の習得、趣味の活動などの支援、ボランティア、PTA、町内会などの社会的活動への参加支援 など
- ☑その他ワークライフバランスに関する取り組み
男性職場と考えられていた分野への女性進出、女性職場と考えられていた分野への男性進出 など

ご応募・お問い合わせ...協働・男女平等参画室

〒053-8722 旭町4-5-6(市役所7階) ☎(84)4052 ☎(34)7110

✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



介護保険サービスの利用支援 介護福祉課 ☎(32)6342

①民間等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

市町村民税非課税世帯で、世帯収入や預貯金などが一定条件に当てはまる方が、社会福祉法人以外の指定事業所の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
訪問介護 (予防訪問介護相当サービスを含む)	サービスに係る利用者負担額、食費、部屋代に係る利用者負担額	25% ・利用者負担段階が第1段階の方は50% ・生活保護受給者は個室の部屋代のみ全額
通所介護 (予防通所介護相当サービス、地域密着型を含む)		
短期入所生活介護 (予防を含む)		

②社会福祉法人等介護保険サービス利用者負担額軽減制度

①と同様の条件に当てはまる方が、社会福祉法人の提供するサービスを利用する場合、利用者負担額が軽減されます

対象サービス	軽減対象費用	軽減割合
①訪問介護 (予防訪問介護相当サービスを含む)	サービスに係る利用者負担額、食費、部屋代に係る利用者負担額	25% ・利用者負担段階が第1段階の方は50% ・生活保護受給者は個室の部屋代のみ全額
②通所介護 (予防通所介護相当サービスを含む)		
③短期入所生活介護 (予防を含む)		
④地域密着型通所介護		
⑤小規模多機能型居宅介護 (予防を含む)		
⑥地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護		
⑦介護老人福祉施設		

※利用者負担第2段階の方の⑤、⑥、⑦の利用者負担額については、軽減対象外となります

③高額介護（予防）サービス費

世帯内での利用者負担額（月額）が下表の上限額を超えたときは、その超えた額が払い戻されます。なお、**利用料を支払ってから2年が経過すると払い戻しを受ける権利がなくなります**

〈高額サービス費上限額〉

区分	利用者負担上限額
生活保護の受給者、中国残留邦人等支援給付の受給者	個人15,000円
世帯全員が市町村民税非課税の方	世帯24,600円
課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方 老齢福祉年金の受給者	個人15,000円
世帯のどなたかが市町村民税課税の方	世帯44,400円(※)
現役並み所得相当の世帯の方	世帯44,400円

(※) 同じ世帯の全ての65歳以上の方（サービスを利用していない方を含む）の利用者負担割合が1割の世帯は、年間446,400円の上限が設けられます（平成29年8月から3年間の時限措置）

④特定入所者介護（予防）サービス費

介護保険施設への入所や、ショートステイ利用時の食費・部屋代について、下表のように所得状況に応じて軽減されます。一定以上の資産がある場合や、世帯が違っても配偶者が課税の場合は対象になりません

〈利用者負担段階と負担限度額【日額】〉

利用者負担段階	食費の限度額	部屋代の限度額		
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室・従来型個室	多床室
第1段階 ・老齢福祉年金受給者で世帯全員が市町村民税非課税の方 ・生活保護の受給者、中国残留邦人等支援給付の受給者	300円	820円	490円(320円)	0円
第2段階 ・世帯全員が市町村民税非課税で、公的年金収入額(非課税年金を含む)と合計所得金額の合計が80万円以下の方	390円	820円	490円(420円)	370円
第3段階 ・世帯全員が市町村民税非課税で、第2段階に該当しない方	650円	1,310円	1,310円(820円)	370円

※()内は特別養護老人ホームに入所またはショートステイを利用した場合の従来型個室の額

令和元年度(平成31年度)介護保険料について 介護福祉課 ☎(32)6341

65歳以上の方の介護保険料納入通知書を、6月中旬に発送しますのでご確認ください

基準額 70,296円(年額) ()内は公費負担による軽減前の金額

所得段階	対象者	算定式	保険料年額(百円未満切り捨て)
第1段階	生活保護・中国残留邦人等支援給付の受給者または世帯全員が市町村民税非課税で、本人が老齢福祉年金を受給している方	基準額×0.375(基準額×0.45)	26,300円(31,600円)
第2段階	本人が市町村民税非課税で、本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	基準額×0.58(基準額×0.66)	40,700円(46,300円)
第3段階	第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.725(基準額×0.75)	50,900円(52,700円)
第4段階	同じ世帯に市町村民税課税者がいる	基準額×0.90	63,200円
第5段階	本人の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	基準額×1.00	70,200円
第6段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円未満の方	基準額×1.20	84,300円
第7段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円以上200万円未満の方	基準額×1.30	91,300円
第8段階	本人の合計所得金額(※1)が200万円以上300万円未満の方	基準額×1.50	105,400円
第9段階	本人の合計所得金額(※1)が300万円以上350万円未満の方	基準額×1.70	119,500円
第10段階	本人の合計所得金額(※1)が350万円以上500万円未満の方	基準額×1.90	133,500円
第11段階	本人の合計所得金額(※1)が500万円以上600万円未満の方	基準額×2.00	140,500円
第12段階	本人の合計所得金額(※1)が600万円以上の方	基準額×2.10	147,600円

※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除額などの必要経費を差し引いた額です。ただし土地売却などにより譲渡所得の特別控除がある場合は、合計所得金額からその控除額を除いた額となります

※2 ※1の合計所得金額から年金所得額を除いた額となります

■介護保険料の減額について

①保険料の支払いが困難で、次の要件を全て満たす方 ●保険料所得段階が第1段階以外の方 ●世帯の年間収入の合計額および預貯金の合計額が、1人世帯140万円以下、2人世帯200万円以下(以降1人増えるごとに60万円加算) ●居住以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以下は除く) ●別世帯課税者の税の扶養親族または医療保険の被扶養者になっていない ●介護保険料を滞納していない
申請期間 6月17日(月)～7月1日(月) ※7月1日を過ぎても随時受け付けますが、納期を過ぎた保険料は減額できません

必要書類 ●6月中旬発送予定の介護保険料納入通知書または納入通知書兼納付書 ●平成30年の世帯全員の収入が分かる年金振込通知書、年金支払通知書、源泉徴収票など ●世帯全員の預貯金通帳(平成30年1月以降の記載がされたもの) ●世帯全員の印鑑 ●申請者のマイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証など)

令和元・2年度 市職員・教育委員会職員の募集

☎①～⑩行政監理室 ☎(32)6182 ⑪総務企画課 ☎(32)6739

①～⑩市職員 ⑪教育委員会職員 ※詳細は必ず試験案内をご確認ください

募集職種	募集人数	受験資格 ※各職種とも、全ての要件を満たす方
■福祉の部		
①事務職	若干名	①学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方) ②昭和35年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方 ③社会福祉士または精神保健福祉士の登録を受けており、社会福祉事業を営む社会福祉法人または医療法人などにおいて勤務経験が1年以上ある方
■社会人の部		
②技術職(土木・建築・化学)	②・④・⑤合わせて15人程度	①学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方) ②昭和35年4月2日以降に生まれた方 ③受験する職種区分に関連する職務経験(青年海外協力隊での従事経験も含む)がある方
■大学卒の部		
③事務職	10人程度	①学校教育法による大学以上を卒業した方または令和2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) ②昭和60年4月2日以降に生まれた方 ③④については、職種区分に関する学科を専攻している方
④技術職(土木・建築・化学)	②・④・⑤合わせて15人程度	
■短大卒の部		
⑤技術職(土木・建築・化学)	②・④・⑤合わせて15人程度	①学校教育法による短期大学(高等専門学校を含みますが、専修学校、各種学校などは含みません)を卒業した方または令和2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みますが、大学卒の部に該当する方を除きます) ②昭和60年4月2日以降に生まれた方 ③受験する職種区分に関する学科を専攻している方
■障がいのある方		
⑥事務職	若干名	①学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方) ②昭和35年4月2日以降に生まれた方 ③次の①～③のいずれかに該当する方 ①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 ②都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳または児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医もしくは障害者職業センターによる判定書の交付を受けている方 ③精神保健福祉法第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
■資格・免許職の部		
⑦保育士	若干名	①保育士の資格を有する方または令和2年3月31日までに取得見込みの方 ②平成2年4月2日以降に生まれた方
⑧保健師	若干名	①保健師の免許を有する方または令和2年3月31日までに取得見込みの方 ②昭和35年4月2日以降に生まれた方
⑨管理栄養士	若干名	①管理栄養士の免許を有する方または令和2年3月31日までに取得見込みの方 ②昭和35年4月2日以降に生まれた方
⑩療育指導員・心理士	若干名	①特別支援学校教諭免許状を有する方または公認心理師、臨床心理士、臨床発達心理士のいずれかの資格を有する方、もしくは令和2年3月31日までに上記のいずれかを取得見込みの方 ②昭和35年4月2日以降に生まれた方
■教育委員会の部		
⑪学芸員	若干名	①博物館法による学芸員の資格を有する方または令和2年3月31日までに取得見込みの方 ②大学または大学院で歴史学または史学を専攻し卒業(修了)した方(見込みの方を含む) ※近世を中心とした文書を解読できる方であればなお可 ③昭和35年4月2日以降に生まれた方

※事務職(短大卒)、高校卒は秋ごろに実施予定です

採用予定 令和元年10月1日または令和2年4月1日 申込期間・方法 ①～⑥6月3日(月)～14日(金)に、リクナビWEBエントリーシステムから申し込み(行政監理室HPにも掲載) ⑦必要提出書類を直接または郵送(消印有効)で〒053-0018 旭町4-4-9 総務企画課 ※必要提出書類については試験案内またはHPで 第1次試験日・会場 ①～⑥6月17日(月)～7月2日(火)に全国のSPI3テストセンターで受験 ※⑦を受験予定の方でテストセンターでの受験が困難な場合は、行政監理室までご連絡ください ⑧6月30日(日) 市役所第2庁舎2階北会議室 試験科目 全ての職種でSPI3を実施(⑩のみ専門試験も実施予定)



職員採用PR動画も公開中！
ぜひご覧ください
◀行政監理室HP



アイコンの見方

所とところ 対対象 定定員 持持参する物 申申込み 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

出張!
エコライフ情報局

環境保全課 ☎(57)8806

- 6月7日 金 沼ノ端コミセン
- 6月10日 月 市民活動センター
- 6月11日 火 のぞみコミセン
- 6月12日 水 住吉コミセン
- 6月13日 木 豊川コミセン

いずれも10時30分～11時30分

ドライブシミュレーターを使って、CO₂削減や燃費向上につながる、地球にもお財布にも優しいエコドライブを学んでみませんか?
参加者には記念品をプレゼント



同日開催 **フードドライブイベント** 詳細ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

「消費期限前だけど、忘れられて保管されたままになっている」食品はありませんか?このイベントでは、消費期限が2カ月以上残っている食品を集め、フードバンク苫小牧に寄贈します。また、食品保存テクニックの紹介や、コンポスト・生ごみ分解処理容器の助成も行います



とまこまいで開催される
イベント情報をお届け!



6月23日 日 10時～14時30分

ハスカップ
フリーマーケット

中央公園 (若草町)

市安全安心生活課 ☎(32)6306
実行委員会 ☎011(351)5626

※当日朝の開催有無の問い合わせ
(7時30分以降) = 市役所代表 ☎(32)6111

毎年、家庭で不用になった生活用品が数多く出品されます。出店は180区画。ぜひ会場にお越しください



6月29日 土 9時：受け付け開始

「みんなで健康大作戦!」コラボイベント
第1回ウォーキングスタンプラリー ～みんなで歩こう会～

中心市街地周辺 (約5km)

詳細スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

6～10月の月1回「みんなで歩こう会」を実施します。毎月参加された方には、完全制覇証の交付とパーフェクト賞を贈呈。皆さんの参加をお待ちしています!

※第1回のイベント詳細は26ページをご覧ください

対4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴 持飲み物、タオル、上靴、雨具(傘は禁止) 申総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アプロス日新温水プール、アプロス沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を、6月3日(月)～21日(金)に直接または電話、Eメール、HPで スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



アイコンの見方

申申込み 詳細 電話番号

ごみの出し方に注意しましょう 詳細ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

「缶」「びん」「ペットボトル」はそれぞれの品目ごとに分けることとなっています。正しく分けられていない袋は回収できませんので、別々の袋でごみを出してください



後期高齢者医療制度のお知らせ

詳細①北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601 ②③市高齢者医療課 ☎(32)6414

①後期高齢者医療保険料について

●国の制度変更に伴い、保険料の軽減が変わります

(1)均等割の軽減割合

平成30年度 (2018年度)

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 (かつ、被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	9割軽減

(2)均等割の軽減範囲

平成30年度 (2018年度)

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 + (27万5千円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円 + (50万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減

平成31年度 (2019年度)

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 (かつ、被保険者全員が所得0円) ※年金収入のみの場合、受給額80万円以下	8割軽減

平成31年度 (2019年度) から

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合
33万円 + (28万円 × 世帯の被保険者数)	5割軽減
33万円 + (51万円 × 世帯の被保険者数)	2割軽減

③「被保険者証と減額認定証・限度額認定証」の簡易書留での送付を希望する方へ

8月1日から使用する被保険者証と減額認定証・限度額認定証(該当者のみ)を、7月下旬までに被保険者へ送付します。簡易書留での送付を希望する方は申し込んでください

(3)被扶養者(※1)の軽減期間

平成30年度 (2018年度)

区分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	5割軽減

平成31年度 (2019年度) から

区分	所得割	均等割
被用者保険の被扶養者だった方	かかりません	制度加入から2年を経過する月までの期間のみ 5割軽減

※1 後期高齢者医療制度に加入したときに被用者保険(国民健康保険は除く)の被扶養者だった方

④後期高齢者医療保険料の納入通知書を郵送します
平成31年度分の納入通知書を、6月中旬に被保険者へ郵送しますので、納入期限までに納めてください

※簡易書留郵便は受け取りの際に受領印が必要です。電話での申し込みはできません

サンガーデンからのお知らせ

詳細①②④⑤サンガーデン ☎(33)4411
③緑地公園課 ☎(32)6507

①サツキ展示会

6月4日(火)～6日(木)

②園芸講座～苫小牧での宿根草の管理～

6月8日(土) 10時～12時

③菊作り講習会

6月9日(日) 13時30分～15時30分

④盆栽講習会～花物盆栽の楽しみ方～

6月16日(日) 13時30分～15時30分

⑤園芸講座～おいしいイチゴ栽培～

6月23日(日) 13時30分～15時30分

所サンガーデン 定200名 100人 先着順



6月から「苫小牧市医療・介護連携手帳」の配布を一部の対象者に対してモデル実施します

詳細市介護福祉課 ☎(32)6347
とまこまい医療介護連携センター(医師会館3階) ☎(37)0177

連携手帳とは 在宅で医療と介護を受けながら生活している高齢者などを、医療者と介護者の間で情報共有しながら支援するため、ご本人の医療と介護などに関する情報を記入する手帳です

配布方法 一部の病院やケアマネジャーなどから、連携手帳が必要な在宅療養者などを対象に配布されます。ご本人からの申し込みは不要です

配布された方へお願い 連携手帳を配布された方は、ご本人の在宅療養を支える医療者と介護者に対して連携手帳を見せることにご協力ください



おでかけ ガイド



お子様と楽しみながら参加できる 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。

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

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 メールアドレス



カルチャー ガイド

文化の魅力に触れ、体感することが できるイベント情報です！

申し込みは、各施設へ。

子育て支援センター

☎(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	キラキラペットボトルを作る	6月12日(水) 10時30分～11時30分	5カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定15組 申し込み順	6月5日(水) 9時30分から電話で
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ	6月13日(木) 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 持エプロン、スカーフ、箸	6月5日(水) 9時30分から電話で

あけの保育園子育てルーム

☎(57)3576

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ヨガ講座	講師の方の指導で心身ともにリフレッシュ	6月5日(水)、19日(水) 10時～11時	0歳～就学前の子がいる保護者(完全託児)	¥600円 当日納入 定各15組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	6月3日(月) 9時30分～15時30分に電話で
イヤイヤ期みんなで乗り越えよう！	保育士を交えて、お母さん同士で語り合う	6月6日(木) 10時～11時	0歳～就学前の子がいる保護者(完全託児)	定6組 申し込み順	6月4日(水) 9時30分～15時30分に電話で
あけの公園まで散歩に行こう！	散歩終了後、園庭の畑に枝豆の種植えを行う	6月11日(火) 10時～11時	歩行確立後～就学前の子どもと保護者	定6組 申し込み順 持軍手	6月7日(金) 9時30分～15時30分に電話で
手形アート	子どもの手・足形をかわいくデコレーション	6月12日(水) 10時～11時30分	0歳～就学前の子どもと保護者(託児あり)	¥800円 当日納入 定6組 申し込み順 持はさみ、のり	6月10日(月) 9時30分～15時30分に電話で

錦岡保育園子育てルーム

☎(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
味覚を育てる離乳食作り	素材の味を大切にされた離乳食作りと試食	6月19日(水) 14時～15時30分	3～6カ月の子どもと保護者(託児あり)	¥250円 当日納入 定8組 申し込み順 持おわん2つ、スプーン2本、エプロン(子ども用)、おしぼり	6月5日(水) 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

☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおやつ作り	野菜を使った簡単なおやつ作り	6月12日(水) 13時30分～14時30分	1歳～就学前の子どもと保護者	¥250円 当日納入 定8組 申し込み順	6月5日(水) 9時～16時に電話で
ベビーマッサージ	オイルを使わずいつでもできるマッサージ	6月19日(水) 13時30分～14時30分	2～6カ月の子どもと保護者、妊婦の方	定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	6月7日(金) 9時～16時に電話で

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時30分～16時	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	9時30分～12時、13時30分～16時	
錦岡保育園子育てルーム	宮前町2-28-15	(68)6655	9時～12時、13時30分～15時30分	
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時～11時30分、13時～15時30分	
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時30分～14時	土・日曜、祝日
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時30分～14時	祝日
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655		
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時30分～12時	
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371		
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841		
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069	9時～17時	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
※左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、センターによっては土曜日や長期休業日などは幼児の利用はできません



科学センター

所 旭町3-1-12 ☎(33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

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	夏の番組「夏の星空とさそり座の民話」	6月1日(土)～23日(日)、6月29日(土)～8月25日(日) 14時、16時(土・日曜日、祝日、夏休みは11時30分も投影)	定84人
星空観望会	プラネタリウム星座解説と天体望遠鏡で月の観望	6月7日(金) 19時～20時	対一般(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ ※悪天候時はプラネタリウム室で星空解説のみ
サイエンス・カフェ	AIと未来を創る～AIの歴史と可能性～ 講師 北海道大学大学院助教 ジェブカ・ラファウ氏	6月29日(土) 15時30分～16時45分	対高校生以上 定20人 申し込み順 申6月4日(水)から電話で
科学ふれあい教室	自分だけの乾電池を作ろう	7月6日(土) 10時～12時	対小・中学生(保護者同伴可) 定12組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申6月12日(水)から電話または☎で
キッズ・サイエンス	水の玉を作ろう	7月20日(土) 10時～11時	対3歳～小学2年生(保護者同伴) 定10組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申6月19日(水)から電話または☎で

中央図書館

所 末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 毎週月曜日、28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	●6月2日(日)「華麗なるギャツビー」 ●6月9日(日)「長ぐつをはいたネコ」 ●6月16日(日)「怪物はささやく」 ●6月23日(日)「ミッキー・マウス4」 ●6月30日(日)「キングスマン ゴールデンサークル」 いずれも13時30分から		対一般(2日、16日、30日)、子ども(9日、23日) 定70人 申直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●6月12日(水)「若草物語」 ●6月26日(水)「グッモア・エビアン！」 いずれも17時45分から		定70人(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ
読み聞かせ	●6月2日(日) 14時～14時30分 いらっしゃいませ！としゃかんレストランおはなし会「あま～いしろくま」ほか ●6月8日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●6月16日(日) 14時～14時30分 「わすれもの」ほか ●6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
ミニワークショップ	ジューンブライドミニBagを作る	6月1日(土) 14時～15時	対小学生 定8人 先着順 申直接会場へ
ボランティア養成講座	中央図書館でのボランティア活動についての説明と募集	6月15日(土) 13時30分～15時30分	対18歳以上 定15人 申し込み順 申6月1日(土)から
ストーリーテリングおはなしの時間	「だんまりくらべ」	6月15日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
赤ちゃんとお楽しみ絵本ひろば 離乳食編	絵本の読み聞かせや栄養士による離乳食についてのお話	6月21日(金) 10時～11時	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6月1日(土)～8日(土) 9時30分から

美術博物館(あみゅー)

所 末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 毎週月曜日

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「とまこまい考古コレクション—縄文からトーチカまで—」	苫小牧市埋蔵文化財調査センターを中心に、これまで市内で行われてきた発掘調査によって出土した資料を紹介	展示期間 6月23日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
特集展示「植物細事記—身近な木々の一年を辿る—」	孫田敏(そんだとし)氏が植物をスクリーンで撮り取った作品で苫小牧の身近な植物をクローズアップ	展示期間 6月23日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
中庭展示 Vol.12 半谷学「花降り—Flower Fall—」	「再生」をテーマに植物をはじめ自然をモチーフとする立体作品を制作している半谷学(はんがいがまなぶ)氏による展示	展示期間 9月16日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
自然観察会「実感！調べてわかるウトナイ湖の生物多様性」	ウトナイ湖の生き物を参加者自ら調べながら、生物多様性を学ぶ	6月29日(土) 9時～13時(ウトナイ湖野生鳥獣保護センターに集合)	対小学3年生以上 定20人 持帽子、長袖、長ズボン、飲み物、あればデジカメ 申6月4日(水)から電話で ※時間、内容、持ち物は変更する場合があります。応募の際には当館の☎やちらしをご確認ください
古文書解読講座中級編(全2回)	特別展「第一洋食店の100年と苫小牧」に係る資料を読む	7月21日(日)、8月4日(日) 13時30分～15時30分	対高校生以上 定30人 申6月4日(水)から電話で

保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談 100とまチョップポイント 詳保健センター 回(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
簡単体験！ ストレッチポール	10日(月) 13時30分～14時30分	15人	ストレッチポールを使い、姿勢の改善や筋トレを紹介(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	事前予約必要(申し込み順) 3日(月)から受付開始
65歳から始める 体力UP教室 (全6回コース)	14日～★7月19日 毎週金曜日 10時～11時		体力測定、体力UPのための筋トレやストレッチ(65～74歳で運動制限のない方)		
70歳からの 健やか体操教室	17日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定、筋トレ、脳トレ、ストレッチ(70歳以上で運動制限のない方)		
生活習慣病予防教室 (血糖編) 知って防ごう！糖尿病 (全2回コース)	①13日(月) 13時30分～15時30分 ②20日(月) 13時30分～14時30分	12人	①糖尿病の話と運動実技 ②食事の話(20～74歳で運動制限のない方)	①室内用運動靴、タオル、飲み物、健診結果(1年以内)	
骨・コツ教室 (全3回コース)	27日(月) 13時30分～15時 ★7月4日(月)、11日(月) 13時30分～14時30分	15人	骨密度測定、講話、食事のコツ(試食付き)、運動実技(40～70歳で運動制限のない方)	¥200円	
マシンから始める！ からだづくり	毎週月・木曜日 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(健康教室などに参加された方で、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
健康・栄養相談	10日(月) 8時30分～10時30分		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(プレ特定健診)・後期高齢者健診は100とまチョップポイント 詳保健センター 回(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～10時	27,540円	希望者	事前予約必要。詳しくは、☎または保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診	13日(月)、17日(月)、20日(月)、★7月1日(月) 受付＝8時～10時	加入保険により 異なります	該当者 回各40人	血液検査 (注)「特定健診(プレ特定健診)・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 詳保健センター 回(35)0001					
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	18日(月)、★7月2日(月) 受付＝13時～14時30分、 7日(月) 受付＝8時～10時	保健センター	子宮＝各50人 乳＝各30人(7日は35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	13日(月)、17日(月)、20日(月)、★7月1日(月)、7日(月) 受付＝8時～10時 ※7日は大腸のみ		胃・肺のみ 各30人 大腸は定員なし		
胃・肺・大腸・ 特定健診	★7月3日(月) 8時～10時 ★7月10日(月) 8時～10時	住吉コミュニティセンター 勇弘公民館	胃・肺・特定健診のみ 各30人 大腸は定員なし		

検診名	胃がん①	胃がん②	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	子宮体部がん
対象	平成31年4月1日から令和2年3月31日までに以下の年齢になる方(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
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	頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査
料金	2,000円	1,500円	200円(かかたん 検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円 700円
	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、勇弘のみ・沼ノ端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

子どものための健診・教室 教育・福祉センター3階 健康支援課 回(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	27日(月) 9時30分～11時30分	31年4月生まれの 子*と親 回40組 申し込み順	離乳食の進め方、赤ちゃんの育ち方、簡単ストレッチ	
赤ちゃん教室 「7か月児」	14日(金)、28日(金) 14時15分～16時	30年11月生まれの 子*と親 回30組 申し込み順	14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＝離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	開催日の2日前までに健康支援課へ ※対象月を過ぎたお子さんについてはご相談ください
赤ちゃん教室 「12か月児」	26日(水) 9時30分～11時	30年6月生まれの 子*と親 回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	18日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分、19日(水) 9時30分～10時45分	29年11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	19日(水) 13時～14時30分、20日(木) 9時30分～10時45分、13時～14時30分	28年5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 回(32)6407	10日(月)、24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	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 100とまチョップポイント 健康支援課 回(32)6407				
とき	ところ	内容	申し込み	
6日(月) 13時から	アイビー・プラザ	もっと知りたい！歯周病のこと	直接会場へ	
13日(月) 13時から	医師会館	糖尿病のお話～食後の血糖値を上げないコツ～ ※ヘルシーメニューの試食あり(80食限定)	直接会場へ	

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 回(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	★7月20日(土) 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送迎バスで送迎	北海道 対がん 協会	50人	27日(月)までに健康支援課へ(申し込み順)

夜間・休日急病センター
 所在地 | 旭町2-9-2 回(32)0099
 診療科目 | 内科、小児科
 診療時間 | 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」
 回0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は
 回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」
 回#8000または回011(232)1599

とまこまい医療介護連携センター
 ☎「医療と介護の相談窓口」
 回(37)0177



6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

ホームページでもご覧になれます
 健康支援課 回(32)6407

- 6/2 日
- 内科 苫小牧呼吸器内科クリニック 回(35)0002
 - 外科 苫小牧東部脳神経外科 回(53)5000
 - 歯科 木の花歯科 回(71)3535

- 6/9 日
- 内科 にしん内科クリニック 回(71)1500
 - 外科 同樹会苫小牧病院 回(36)1221
 - 歯科 あおば歯科 回(74)8888

- 6/16 日
- 内科 さくらファミリークリニック 回(55)6526
 - 外科 苫小牧日翔病院 回(72)7000
 - 歯科 あおぞら歯科医院 回(57)4618

- 6/23 日
- 内科 稲岡内科小児科 回(72)5141
 - 外科 三上外科整形外科 回(33)7815
 - 歯科 フラワーデンタルクリニック 回(84)3370

- 6/30 日
- 内科 加藤胃腸科内科クリニック 回(35)2125
 - 外科 にしん泌尿器科クリニック 回(71)1100
 - 歯科 明野歯科クリニック 回(57)2654

今月の

市からのお知らせ



- 福祉
- 暮らし
- 催し・講座
- スポーツ
- 相談
- 募集
- とまチョップポイント対象事業

プレミアム付商品券事業について
 対平成31年度住民税が課されない方(生活保護の受給者などを除く)または平成28年4月2日以降に生まれた子のいる世帯の世帯主
 内プレミアム付商品券事業(1冊5千円の商品券(500円×10枚)を4千円で販売(上限5冊)を実施しますので、お住まいの住所が登録されているか確認をお願いします。詳しくは、今後お知らせします
 詳総合福祉課 電(84)4066

児童手当現況届の提出について
 継続して手当を受給するためには、6月中に現況届の提出が必要です
 持児童手当現況届、健康保険証の写し、市外に別居している児童がいる場合は、別居先の世帯全員分の住民票
 申詳6月3日(月)～28日(金)に直接または郵送(消印有効)で こども支援課 電(32)6416

市民後見人養成講座
 日7月3日～8月21日 毎週水曜日 計8回 9時30分～17時 ※その他実習あり
 事前説明会6月14日(金) 13時～15時(要電話申し込み)
 所市民活動センター

福祉

認知症サポーター養成講座
 日6月21日(金) 13時30分～15時
 所市民活動センター
 内認知症に関する基礎知識や、支援のあり方など ※受講された方にオレンジリングをお渡しします
 定40人 申し込み順 ※初受講の方
 申詳前日までに電話で 介護福祉課 電(32)6347

高齢者交通安全運転体験会
 日7月10日(水)、24日(水) いずれも13時から
 所苦小牧中野自動車学校
 対65歳以上の運転免許所有者
 内自動車シミュレーターでの疑似体験による運転適性検査および安全講習会
 定各10人 申し込み順
 申詳6月3日(月)から電話で 安全安心生活課 電(32)6287

広告

保健所の相談、検査

所詳苦小牧保健所 電(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	19日(水)	妊娠、出産、子育てや思春期、更年期などの心身の健康相談	予約必要
こころの健康相談	20日(木)	専門職員の面接相談	
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	
骨髄バンク登録	4日(火) 18日(火)	13時から 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	18日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	予約は 電(35)7474
HIV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	
	※4日(火)は21時まで夜間検査(夜間受付=17時30分～19時30分)も行います		

6月の献血

詳健康支援課 電(32)6407

3日(月)	9:30～11:30	イオンモール苦小牧
	12:45～16:30	
5日(水)	9:30～11:00	苦小牧法務総合庁舎
	12:30～13:30	
10日(月)	14:10～16:30	桜木ファミリークリニック
	9:30～11:30	
	13:20～15:00	
	15:30～16:30	
17日(日)	9:30～13:00	苦小牧信用金庫本店
	14:45～16:30	
18日(火)	9:30～12:00	ホクレンショップ沼ノ端店
	13:30～15:00	
	15:40～16:30	
21日(金)	9:30～13:00	日胆農業会館
	14:30～16:30	

10とまチョップポイント引換券をプレゼント!
 ※日時などが変更になる場合がありますので、最新情報は北海道赤十字血液センターHPをご確認ください

健康 NEWS

Mom's サロン Oasis

日6月27日(水) 10時30分～11時30分(受付10時15分)

所教育・福祉センター 直接会場へ
 対妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
 内セラピューティック・ケア、おしゃべりタイムなど
 持母子健康手帳、バスタオル
 詳健康支援課 電(32)6411

がん患者交流サロン

■王子総合病院

日6月11日(火) 13時30分～15時

内がん治療による外見の悩み～メイクの力で気持ちを上向きに～

■市立病院

日6月17日(月) 13時30分～15時

内運動はなぜ必要か～自宅のできるリハビリ～

対市内在住のがん患者またはその家族(直接会場へ)
 詳健康支援課 電(32)6407

禁煙・受動喫煙防止への取り組み

■世界禁煙デー・禁煙週間

5月31日(金)の世界禁煙デーから始まる一週間は、禁煙週間です。たばこによるがんや循環器疾患などの生活習慣病への影響を考え、禁煙・受動喫煙防止に取り組んでみませんか
 詳健康支援課 電(32)6407

■市庁舎敷地内が全面禁煙となります

7月1日(月)から市役所庁舎敷地内が全面禁煙となります。市役所本庁舎東側駐車場に設置してある屋外喫煙所を撤去しますので、ご協力をお願いします
 詳総務部総務課 電(32)6179

子育て応援教室 おとうさんといっしょ!

日7月7日(日) 10時～11時30分

所教育・福祉センター
 対生後4カ月～2歳未満の子どもと父親
 内子どもとの遊び方、読み聞かせ、パパと子どもの簡単手形アートなど
 定20組 申し込み順
 持父子健康手帳、おしぼり
 申詳6月7日(金)から電話で 健康支援課 電(32)6411

親子デンタル教室

日6月26日(水) 13時～15時

所教育・福祉センター
 対平成29年12月～平成30年6月生まれの子どもと保護者
 内歯科医師による講演「虫歯にならないための子育てを考えよう」、希望者にはフッ素塗布
 定30組 申し込み順
 持母子健康手帳、乳児用歯ブラシ
 申詳6月24日(月)までに電話で 健康支援課 電(32)6411

5歳児発達相談について

セルフチェック表で、子どもの特徴や傾向を知り、気になることなどがありましたらご相談ください。相談内容により、5歳児発達相談をご案内します。なお、すでにご心配のある方は早めにご相談ください
 対平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子ども
 詳健康支援課 電(32)6411

暮らし

Table with 2 columns: 再分譲する区画(122), 分譲地, 区画数. Lists various areas like 錦西軽工業団地, 錦西ニュータウン, etc.

市が行う工事または製造の請負、物件の買入れその他の契約に係る競争入札参加資格審査新規申請の受け付けをします

令和元・2年度競争入札参加資格審査申請(追加登録)の新規受け付け

6月2日(日)は、レモン湯を楽しみませんか

生活衛生・食品衛生関係事業者などの各種手数料免除について

6月は環境月間です

エコドライブ宣言をしよう

6月の自動車運転免許講習

Table with 3 columns: 講習区分, 講習時間, 6月. Lists training sessions for 優良講習, 一般講習, 違反講習, 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/)

の発生、非行の場となるため早めに業者へ依頼してください ※管理が悪い場合は指導や勧告を行います

環境生活課 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

Water repair and removal application form. Includes fields for name, address, phone number, and checkboxes for repair and removal services.

衛生的で快適な生活環境を守るために

小・中学校の教科書 経済センサスー基礎調査を実施

Advertisement area with large empty space and the word '広告' (Advertisement).

Advertisement area with large empty space and the word '広告' (Advertisement).



暮らし

改元に乗じた消費者トラブルにご注意ください！

新元号への改元に乗じて、皇室に関する写真集などの購入を持ち掛ける電話勧誘が多発しています。断る場合は、「購入しません」ときっぱり伝え、一方的に送り付けられた場合は、代金を支払わず受け取りを拒否しましょう

消費者センター ☎(33)65100

「車上ねらい」に注意しましょう！

財布やバッグなどを車外から見える位置に置いておくと狙われます。短時間でも車から離れるときは、貴重品は必ず持ち歩きましょう

詳苦小牧警察署 ☎(35)0110 市安全安心生活課 ☎(32)6287

催し・講座

普通救命講習会

日7月18日(木) 13時30分
所 消防防災訓練センター
内 心肺蘇生法やAEDの使用方法など
定 30人 申し込み順



野生動物に学ぶ救護セミナー ～マダニのお話～

日8月1日(日) 29日 毎週木曜日 計5回
18時30分～20時50分
内 小学5・6年生程度の国語、算数
所 市民活動センター
対 15歳以上
定 20人 申し込み順 ※中止の場合あり
申 住所、氏名、電話番号を6月14日(金)～7月10日(水)に直接または電話、ファクスで 生涯学習課 ☎(32)6753 FAX(32)1233

～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26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
☎中央図書館 ☎(35)0511



牛乳パックからはがきを作ろう！

日6月22日(出) 10時～12時
対 小学生以上
内 牛乳パックを溶かしたパルプを使って、手すきによるはがき作り
定 10人 申し込み順
所 申前日までに リサイクルプラザ 小牧 ☎(55)2970

勇武津資料館

①機織り体験教室「手織りマフラーに挑戦」
日6月22日(出) 10時～12時

内 卓上機織り機で毛糸のマフラー織り
②ふるさと探訪「勇払の植物観察会」
日7月13日(出) 10時～12時
内 勇払の海岸やふるさと公園の周辺で在来種や外来種の植物を観察
対 ①小・中学生 ②小学生以上
定 ①10人 ②20人 申し込み順
所 申前日までに 勇武津資料館 ☎(56)0201

②みみちゃん絵本サロン
日6月26日(水) 10時～15時
③「ル・エクラ」コンサート
ソプラノ、バリトン、ピアノによるアンサンブル
日6月28日(金) 18時～19時
定 100人 申し込み順
所 とましん本店
申 ③電話で とましんイベント担当 ☎(56)5026
詳 まちづくり推進課 ☎(32)6062

夏休み子どもヒップホップジャズダンス講座

日7月26日(金)～28日(日) 計3回
13時30分～15時30分
対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
¥50円 ※受講決定時に通知
定 40人 抽選
持 運動靴、タオル、飲み物
所 申前日6月29日(出)～7月13日(出)に直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)で
ファクス・はがきの場合 講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、学校名、学年、電話番号、保護者氏名、緊急時連絡先を記入し 〒03-0025 本町1-6-1 アイビー・プラザ ☎(33)8131 FAX(33)8133

あつま田舎まつり

さまざま催しのほか、特産品の販売やジンギスカンの炭火焼きを楽しむことができる祭りで。来場の際は、ぜひ公共交通機関をご利用ください
日6月15日(出) 13時～20時30分、16日(日)9時～15時
所 かしわ公園野球場(厚真町)
詳 厚真町田舎まつり運営実行委員会 ☎0145(7)2486 市まちづくり推進課 ☎(84)4071

北海道立近代美術館「東山魁夷 唐招提寺御影堂障壁画展」見学ツアー

日6月21日(金) 9時15分～16時
集 合場所 市民活動センター
対 女性
¥4千円(入館料、昼食代、バス代含む)
当 日納入

河岸麗子先生のアイヌ刺しゅう基礎講習会

日6月20日～8月8日 毎週木曜日 計8回
13時30分～16時30分
所 生活館(矢代町)
¥2千円 当日納入
定 20人程度 申し込み順
持 裁縫道具
申 前日6月3日(月)～7日(金)に 市総合福祉課 ☎(32)6354 生活館 ☎(7)429

広告

広告

日 とき 所 ところ 対 対象 内 内容 ¥ 料金(料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物 申 申し込み 詳 詳細 ☎ 電話番号 FAX ファクス HP ホームページアドレス 電 Eメールアドレス

6月28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 (33)2171

催し・講座

子育て講座

日6月21日～7月12日 毎週金曜日 計4回 10時～12時 所市民活動センター 対3歳～小学6年生の子がいる保護者で全日程参加できる方 ※無料託児(3カ月～就学前 6月14日(金)までに要予約) 内イライラが減ると評判の子育て講座 定8人 申し込み順 申詳6月3日(月) 9時から電話で ことども支援課 (32)6369

市民ボランティア講座

日6月5日(水) 13時～16時 所市民活動センター 内支え合いのまちをつくろうをテーマとした講話「いろんな形で支え合う苦小牧」や、朗読劇鑑賞「しあわせの種はここにあり」 定50人 申し込み順 申詳6月4日(火)までに直接または電話、ファクス、Eメールで ボランティアセンター (84)6481 FAX(34)8141 volucen@tomakomai-shakyoo.or.jp

新規創業セミナー

日6月5日(水)、12日(水)、20日(水)、26日(水) 7月3日(水) 計5回 18時～20時(7月3日は21時まで)

所苦小牧経済センタービル 対創業を考えている方または創業後間もない方 内事業計画や資金調達、各種届け出など ※創業サポート事業補助金対応講座 定30人 申し込み順 持電車 申市商業振興課、商工会議所(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を、6月4日(火)までに直接または郵送(必着)、ファクスで 〒053-0022 表町1-1-13 商工会議所 (33)5454 FAX(32)6058 詳商業振興課 (32)6447

マザーズセミナー

①マザーズ就職準備セミナー 日6月10日(月) 9時30分～12時 ②マザーズパソコンセミナー 日6月11日(火)～14日(金) 9時～12時 ③メイクアップセミナー 日6月19日(水) 13時30分～16時

所①②ワークプラザとまこまい ③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 定①12人 ②10人 ③20人 申し込み順 申前日までに電話で ワークプラザとまこまい (35)8689 ※無料託児(1歳～就学前 10人 申し込み順) 詳工業・雇用振興課 (32)6432

危険物取扱者保安講習

日7月18日(水)、19日(木) 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 種類一般、給油取扱所、石油コンビナート

6月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき・申し込み・詳細. Includes items like 総務省行政相談所, 一日子ども相談, 行政書士会くらしの無料相談会, 無料法律相談, 女性のための働き方相談, 消費生活・多重債務についての相談, 無料市民相談, 法律相談, 夜間心配ごと相談.

今月の納期・夜間納税相談

Table with 4 columns: 納期, 市・道民税 国保税, 1期, 7月1日(月). Includes 夜間納税相談 details.

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

7月のパソコン講習

Table with 4 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数. Includes 7-1 インターネットの検索とメール, 7-2 Excel2019で作る集計表(初級), 7-3 Excel3級検定対策, 7-4 Excel2019で作る集計表(中級).

所申詳各講習の10日前までに スキルアップセンターとまこまい (55)6622

エンパワーメント講座

「公的年金と個人年金」～子育て世代も必見！今から考える老後保障～



女性のための起業セミナー

日7月27日(土) 9時～16時 内起業に必要な知識や心構えを学ぶ ※創業サポート事業補助金対応講座



広告

広告

催し・講座

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

■出張相談
日6月26日(水) 14時～16時
所 ワークプラザとまこまい

■セミナー

日6月6日～20日 毎週火・木曜日 13時30分～15時(11日は14時30分まで)
所とまこまい若者サポートステーション

対就職を目指している15～39歳の方
申前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション 日(84)8670
詳工業・雇用振興課 日(32)6432

募集

紙フェスティバル参加者募集

日9月1日(日) 予定
所 グランドホテルニューエ子
日6月28日(金)までに 紙フェスティバル実行委員会 日(33)53363
詳生涯学習課 日(32)6756

第64回とまこまい港まつり

加者募集
①市民おどり ②ポーターカーニバル参加者募集

シルバー人材センター入会説明会 日6月5日(水) 9時 所労働福祉センター 日(35)1700 詳工業・雇用振興課 日(32)6432

日①8月3日(土) ②4日(日)
日6月3日(月)～14日(金)に ①実行委員会(HPでダウンロード可)、商工会議所、市役所1階案内で配布の応募用紙を直接または郵送(必着)、ファクスで ②電話で

■プログラム広告掲載の募集

募集枠若干数 抽選
掲載枠4色カラー刷 縦4.5cm 横6cm
掲載料4万円
日6月10日(月)までに電話で

詳〒03-0021 若草町3-3-8
市民活動センター2階 苦小牧港まつり実行委員会事務局(観光振興課内) 日(33)2233 FAX(33)2234

外国人観光客等受入整備事業(英語翻訳業務)の募集

募集期間 6月1日～令和2年1月31日
対市内飲食業、宿泊施設、観光施設、交通施設など
内メニューやパンフレット、POP広告などの英語翻訳を支援 ※翻訳量によって期限を設定

¥100文字まで千円(以降100文字増えるごとに千円加算) 申し込み時納入
日電話で フォーカスイングリッシュ 日(6)16800
詳観光振興課 日(32)6448

公営企業調査審議会委員の募集

募集人員若干名 書類選考

応募資格18歳以上(高校生、市議会議員、市職員を除く)

任期8月1日から2年間

報酬会議一回につき6千100円

日6月17日(月)までに、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、職業(学年)、市の審議会や懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間、応募動機(400字程度)を記入し、直接または郵送(必着)、Eメールで 上下水道部総務課 日(32)96280 su-soumu@city.tomakomai.hokkaido.jp

「苦小牧市女性人材バンク」の登録者を随時募集



対18歳以上の女性
日詳協働・男女平等参画室(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を、直接または郵送で 協働・男女平等参画室 日(84)4052

在宅栄養士バンクに登録を願います

苦小牧保健所では、市が行う各種健康づくり事業に協力可能な管理栄養士・栄養士の方を登録する、「在宅栄養士バンク」を開設しています。詳しくは苦小牧保健所のHP (http://www.iburi.pref.hokkaido.jp/hk/th/kenkoudukuri.htm) をご覧ください
日詳苦小牧保健所 日(34)4168 市健康支援課 日(32)6407

市政トピックス

児童センターに遊びに来ませんか

詳青少年課 日(32)6759

★児童センターとは?

遊びを通して、豊かな心と体を育てることを目的とした施設で、子どもたちが自由に遊べる「屋根のある公園」と呼ばれています
0歳から中学生(大成・北栄児童センターは高校生)まで利用できます



★どんなことをしているの?

一輪車やボール遊び、ゲームなど、施設にあるものを使っていろいろな遊びができます。また、おまつりやお楽しみ会などいろいろな行事もありますので、皆さんも遊びに来てみませんか!

★乳幼児は保護者と一緒の利用になります

親子の触れ合い遊びを楽しんだり、子ども同士の遊び場、親同士の交流の場として利用できます。また、児童センターは子育ての相談窓口にもなっています



★乳幼児の主な行事をご紹介します!

<p>沼ノ端児童センター</p> <p>所 沼ノ端中央4-10-34 日(57)6601</p> <p>9月 ミニセンターまつり 12月 お楽しみ会 3月 ひなまつり</p> <p>☆お楽しみタイム=週2回(水・金)11時から15分程度、佐藤まり子氏による読み聞かせ=毎月第3火曜日11時から</p>	<p>住吉児童センター</p> <p>所 住吉町2-5-17 日(36)1448</p> <p>10月 ミニミニセンターまつり 12月 お楽しみ会 2月 ルンルン感謝祭</p> <p>☆週1回のルンルンタイムでは、親子で一緒にできる簡単なゲーム遊び、工作運動遊び、絵本読み聞かせなどを行っています</p>	<p>あさひ児童センター</p> <p>所 旭町2-3-24 日(35)6393</p> <p>10月 幼児ワイワイまつり 12月 幼児お楽しみ会 2月 幼児にこにこまつり</p> <p>☆ニコニコタイム=6月より毎週水曜日11時から…読み聞かせ、ゲーム、ごっこ遊び、簡単な製作、小麦粉粘土遊び、パネルシアターなど</p>
<p>大成児童センター</p> <p>所 大成町1-11-21 日(75)1841</p> <p>7月 センターまつり 12月 お楽しみ会 2月 豆まき</p> <p>☆子ども食堂(奇数月)、地域カフェ(年2～3回)、餅まつり(1月)などもあります</p>	<p>日新児童センター</p> <p>所 日新町3-6-15 日(76)6655</p> <p>10月 ミニ・センターまつり 12月 幼児お楽しみ会</p> <p>☆キラキラタイム…週1回、工作や運動遊びなどを親子で楽しめます</p>	<p>錦岡児童センター</p> <p>所 宮前町2-29-20 日(82)7371</p> <p>6月 とまちョップと遊ぼう 10月 ホクトきのこショー 12月 クリスマスお楽しみ会</p> <p>☆幼児の遊び…乳児用ラトル、トランポリン、滑り台 毎週月・金=わくわくタイム…親子で遊ぼう、ラメン体操、読み聞かせ</p>
<p>北栄児童センター</p> <p>所 北栄町3-3-3 日(82)7069</p> <p>6月 0歳児の赤ちゃんと一緒にヨガ 7月 幼児・お母さんと一緒にマッサージ</p> <p>☆他 大型滑り台、親子ふれあい遊び、親子でふかふか芝生と遊ぼう、大型ブロック、絵本コーナー、ままごとセット(木製)、ボールプール、トランポリン、跳び箱などで遊べます</p>	<p>0歳児向け『とまベビータイム』(親子交流会)を実施しています(6月・8月・10月・12月・2月)。また、小中高生向けの行事もたくさんあります 詳しくは、毎月各センターで発行している「センターだより」やHPをご覧ください</p>	

広告

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
- 沼ノ端出張所
〒059-1304 苫小牧市北栄町3丁目3番3号 ☎0144(55)0979

市政に関するご意見、ご提案などは
(協働・男女平等参画室)
☎0144(32)6152 ☎0144(34)7110
✉kyodosankaku@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



とまこまい日記

5月10日(金)



春の全国交通安全運動「セーフティコール」が今年も国道36号沿いで実施されました。警察署、交通安全母の会など9団体、約230人が「交通安全」や「スピードダウン」の黄色い旗を振り、通過車両や自転車利用者に安全運転を呼び掛けました。交通安全の意識を高めて、事故の無い安全で安心なまちを目指しましょう。

安全で安心なまちを目指して!

苫小牧駒澤大学
2019年度第1回
オープンキャンパス開催!

オープンキャンパスを通じて、大学生ライフを体験してみませんか?無料学食ランチ体験や模擬授業体験ができるほか、相談コーナーも開設します

日 6月16日(日) 11時~15時
所 苫小牧駒澤大学 対 高校生とその保護者
申 詳 6月14日(金)までに、電話またはファクス、HP (https://tku.t.komazawa.ac.jp/publics/index/19/)で
苫小牧駒澤大学 (入試広報センター直通)
☎(61)3100 ☎(61)3333



人口と世帯(4月末)

総数 ▶171,493人
(対前月比: 218人増)
男性 ▶83,794人
女性 ▶87,699人
世帯数 ▶89,127世帯

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に配慮した色や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。



来月号の広報とまこまいもお楽しみに!

秘書広報課 編集後記

「ワーク・ライフ・バランス」。周りからは、最も考えるべき人とよく言われますが、自分では意外と好循環な生活を送っていると思込んでおります…どうでしょう…(清)

9ページのフードドライブイベントでは、消費期限が2カ月以上残っている食品を集めるのですが、わが家にあるのは消費期限が切れた食品ばかり…ごめんなさい…(志)

平成から令和にかけての10連休で旅行を楽しんだ人も多いようですが、休みが長いとお金を使ってしまうよね…いつかフランスのシャンゼリゼ通りに行ってみたい!(池)

「みんなで健幸大作戦!」が始まり、私も健康のために徒歩通勤を始めました。近場でも車を使って移動していたので、これからは歩くことを心掛けようと思います!(高)

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(1月1日~5月6日)
発生件数 116件 (前年比25件減) 死者 2人 (前年比2人増) 傷者 132人 (前年比30人減)

今月の

健康支援課 ☎(32)6407

健幸インフォメーション

5月18日に「みんなで健幸大作戦!キックオフイベント」を開催し、「みんなで健幸大作戦!」が本格的にスタートしました。「ちょっと実行、ずっと健康」を合言葉に、誰もが気軽に参加できるさまざまなイベントを毎月ご紹介していきます



Smart Check 健診・検診の受診

- セットで無料「タダとく健診」を受診しよう!
(健康診査+胃・肺・大腸がん検診)
健診と市が実施するがん検診(胃・肺・大腸)と一緒に受けて0円!※とまチョップポイント最大400ポイント付与
☎苫小牧市国保に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度加入の方(通院治療中の方も可) 受診期間 令和2年2月29日まで ※実施機関は健康支援課HPでご覧になれます
- がん検診受診者優待サービス
胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診のうち、3種類以上のがん検診受診で「健幸レストラン」のヘルシーランチがお得になります
※がん検診1種類につき100とまチョップポイント付与

Smart Breath 禁煙

- 毎月22日はスワンスワンデー
5月31日(金)~6月6日(木)の禁煙週間はCOCOTOMAに、6月17日(月)~23日(日)は沼ノ端交流センター(トピリカ)に禁煙啓発ブースを設置します
- 受動喫煙・がん予防フォーラム
受動喫煙・がん予防についての講演やパネルディスカッション
☎7月28日(日) 13時30分から 所 市民会館
※詳細は広報とまこまい7月号でご案内

みんなで健幸大作戦!の冠イベント募集中!

詳細はHPなどでお知らせ!

参加者には「みんなで健幸大作戦!オリジナル記念グッズ」をプレゼント!

Smart Eat 適切な食生活

- 食育人材バンク登録者募集中
6月は食育月間です。食育に関心がある方、勉強会を開きたい方などをご連絡ください!
- 健幸レストラン
保健センター管理栄養士と料亭於久仁のコラボランチ(デザート無料)を食べながら楽しく健康を学ぶことができます
☎6月19日(水) 12時~13時30分(予約制)
※6月13日(木)の市民健康教室では、ヘルシーメニューの試食ができます
所 保健センター ¥1,000円 当日納入 定30人 申し込み順
☎6月17日(月)までに 保健センター ☎(35)2800
➡がん検診を3種類以上受診した方は結果連絡票持参で700円!

Smart Walk 適度な運動

- みんなでラジオ体操
目指せ1,000人ラジオ体操!「いつでも・だれでも・どこでも」気軽に取り組めるラジオ体操のポイントをお伝えします
ラジオ体操の後は「簡単ストレッチ」または「謎解きウォーキング」へGO!
☎6月29日(日) 9時30分~10時 所 総合体育館 直接会場へ持上履き、飲み物
※駐車場(市役所、保健センター、総合体育館)はありますが、できる限り公共交通機関をご利用ください
- 謎解きウォーキング
ラジオ体操終了後、2kmまたは5kmコースを選択してウォーキングへ。チェックポイントとなる保健センターや医師会館で「健康クイズ」を解いたり、5kmコースはまちなかのオススメスポットを巡ります。ゴールの総合体育館では、各種測定も行います
☎6月29日(日) 10時~12時 所 総合体育館から出発