

# とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2019  
10  
vol.1799

※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10月1日発行 第1799号



とまごっぴ  
©2011 苫小牧市

特集

## 子どもたちの未来のためにー 里親になりませんか

クローズアップ あなたの婚活・恋活、応援します!!

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  
〒0144-3261 0144-3211

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](http://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.011-521-1000(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)44,000円 ●13cm×18.5cm (1枠)110,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

印刷/榎須田製版

## 届け出挙式ご予約受け付け中!!

市では、結婚情報誌『ゼクシィ』を発行する(株)リクルートマーケティングパートナーズの協力の下、婚姻届の提出と併せて、市役所で簡易的な挙式セレモニーを行う「届け出挙式」を実施しています



- 1 費用は無料!**  
届け出挙式は料金は一切かかりません。挙式グッズもご用意していますので、「結婚式のお金が…」という理由で諦めていた方も、ぜひ記念にご利用ください!
- 2 服装は自由!**  
ドレスやスーツはもちろん、普段着でも構いません! 着替え場所もご用意しています
- 3 会場は市議会本会議場!**  
新郎新婦を含め10人までご参加いただけます
- 4 オリジナル結婚誓約書をプレゼント!**  
ご利用いただいたご夫婦には、苫小牧市オリジナル結婚誓約書に署名をいただき、挙式後にプレゼントします

**届け出挙式アイテム紹介**

- リングピロー
- 結婚誓約書 (挙式後プレゼント)
- ブーケ・ブートニア
- 花冠・パール着用イメージ
- 挙式グッズ貸し出ししています!!

**式の流れ**

以下のプログラムの中から、当日実施したいものを予約時にお選びいただきます

誓いの言葉 (同式者へ、両親や友人へ、ふたりのオリジナルのいずれか)  
 → 誓いのキス → 指輪交換 → 結婚誓約書サイン  
 → 立会人あいさつ (家族や友人から) → 記念撮影

**2019年度挙式セレモニー実施日**

※下記の日程以外は実施できません

10月11日(金) 15日(火)	11月22日(金)	12月24日(火) 25日(水)
1月24日(金) 29日(火)	2月4日(火) 10日(月) 14日(金)	3月26日(木)

挙式セレモニー実施日に市で婚姻届を提出する方であれば、どなたでもご利用いただけます。まずは気軽にお問い合わせください!

**申し込み方法**

ご利用には、事前に申し込みが必要です

- 窓口での申し込み** 住民課 (市役所1階) または政策推進課 (市役所7階) で
- ウェブからの申し込み** 市HPから申し込みフォームにアクセスし必要事項を入力

## とまこ My Love 婚活パーティー 2019 開催決定!

📍 商工会議所 📞 (33)5454

📅 11/17 (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:3,500円 女性:3,000円
- 定員………各20人 申し込み順

※男性は、市内在住で苫小牧商工会議所会員事業所または苫小牧信用金庫取引先企業の役員、従業員など。その他、会員事業所推薦の方  
 ※女性は、市在住または近郊の方

- 昨年のパーティーの主な流れ**
- 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!
  - お見合いタイム**  
相手のプロフィールカードを見ながら、一対一でお見合い!
  - インスピレーションカード提出**  
気になった方の番号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)
  - 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方の番号を記入・提出
  - 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!!

**あなたの婚活・恋活、応援します!!**

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、「苫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、苫小牧商工会議所、苫小牧信用金庫との3者で、平成27年10月に「苫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。

政策推進課  
 📞 (32)6039



## とましんLLB会に入会してみませんか? 詳とましんLLB会事務局 📞(56)5026

**とましんLLB会ってなに?!** 苫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 苫小牧信用金庫の営業地域にお住まいの方 ② 結婚したいという明確な意思のある方  
 ③ 法的にも実生活上においても独身の方 ④ 反社会的勢力でないこと

※令和元年7月31日現在  
 ●会員数 男性:277人 女性:300人  
 ●お見合い件数 580件  
 ●婚約/結婚数 49組

新規入会でとまチョップポイントプレゼント! 500ポイント

9月1日(日)グランドホテルニュー王子

**紙フェスティバル ファイナル2019**

「紙のまち 苫小牧」にふさわしいイベントとして毎年行われてきた「紙フェスティバル」が今年で最後を迎え、32年の歴史に幕を下ろしました。迫力ある書道パフォーマンスをはじめ、作品展示ブースや制作体験コーナーは多くの人でにぎわっており、最後にふさわしい盛り上がりを見せていました。

- 表紙から**
- 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
  - 25 **市政トピックス**  
令和2年度樽前小学校に入学・転入する児童を募集します ほか
  - 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
  - 12 **健康ガイド**  
健康教室/健康相談/健康NEWS ほか
  - 10 **カルチャーガイド**  
おでかけガイド
  - 9 **イベント・info**  
2019-2020 アジアリーグアイスホッケー/第9回苫小牧漁港ホッキまつり ほか
  - 6 **市政トピックス**  
苫小牧の魅力発信! 秋号/2019ハスカップレディをよろしく お願いします ほか
  - 4 **特集**  
子どもたちの未来のために  
**里親になりませんか**
  - 2 **クローズアップ**  
あなたの婚活・恋活、応援します!!

広報 **とまこまい**

2019 **10** vol.1799

## データで見る里親の現状

何らかの事情により措置されている児童数および措置先の内訳と里親数（胆振・日高管内）

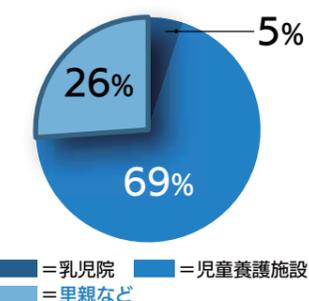
胆振・日高の措置児童数および措置先（平成29年度末時点）

	乳児院	児童養護施設	里親など	合計
胆振・日高	6	127	44	177
内、苫小牧市	4	56	21	81

胆振・日高の里親数（各年度末時点）

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
胆振・日高	73	70	67	60
内、苫小牧市	22	22	21	17

苫小牧市の児童措置状況（平成29年度末時）

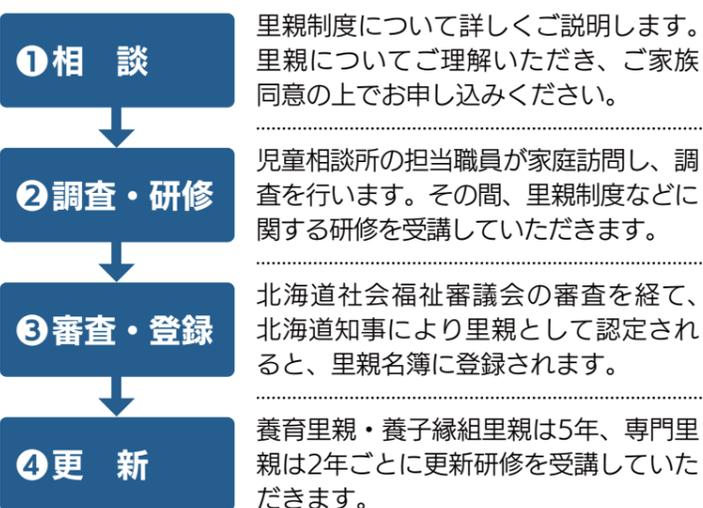


## 里親の種類

- 養育里親**…家族と暮らすことのできない子どもを、一定期間自分の家庭に迎え入れて養育する里親
- 養子縁組里親**…養子縁組によって、子どもの養親になることを希望する里親
- 専門里親**…養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親
- 親族里親**…家族が死亡、行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

◆里親の相談・申請…室蘭児童相談所 ☎0143(44)4152

## 里親になるまでのステップ



## 里親入門ビデオ上映会

「新しい絆の作り方・里親入門」（(社) NHK厚生文化事業団）のビデオ上映会を開催します。里親について興味がある方、制度について知りたい方など、ぜひこの機会にご参加ください。

- 📅 10月27日(日) 9時30分～12時
- 📍 男女平等参画推進センター（市民活動センター4階）
- 🆓 無料 定員40人 申し込み順
- ☎ 10月1日(火) 9時から電話で 子ども支援課 ☎(32)6369



# 子どもたちの未来のために— 里親になりませんか

☎市子ども支援課 ☎(32)6369  
里親の相談・申請＝室蘭児童相談所 ☎0143(44)4152

改正児童福祉法で示された《家庭養育優先原則》では、全ての子どもの生活の場として、“家庭を優先すること”とされ、里親制度が注目を集めています。子どもたちの未来のために、新しい家族の形を考えてみませんか。



## インタビュー

北海道室蘭児童相談所・所長 **米田 浩二** さん

里親を募集している室蘭児童相談所の米田所長に、里親制度の現状についてお話を伺いました。

### Q. 里親とは

児童虐待や病気など、何らかの事情により親元で暮らせない子どもを家庭に迎え入れ、家族の一員として子どもを養育するのが里親です。

### Q. 里親を求める背景は

日本ではそうした子どもたちの多くは児童養護施設で生活していることが多いのが現状ですが、今後は子どもたちに、より家庭に近い養育環境を提供するため、積極的に里親を活用したいと考えています。家庭のぬくもりの中で生活することにより、家族の関わりを知ることができたり、いつか家庭を持ったときのイメージが湧くなど、子どもたちの将来の自立に向け、大きな力になるものと思います。

苫小牧市には令和3年度に室蘭児童相談所の分室が設置される予定ですが、地域での一時保護を含めた受け皿拡大に向け、新たな里親が求められており、一時保護の児童に対しても家庭的な養育環境を提供したいと考えています。

### Q. 里親になるには

特別な資格は必要ありません。里親登録までの流れは左記「里親になるまでのステップ」の通りです。まずは気軽に室蘭児童相談所にご連絡ください。担当の職員がご説明します。



## 令和2年1月 苫小牧市の窓口サービスが大きく変わります!!

詳細 総合窓口準備室 電話(32)6169

市民の皆さんの利便性の向上に向け、令和2年1月、市役所北庁舎に総合窓口フロアを開設します。総合窓口フロアでは、出生や転居、死亡といったライフイベントごとの手続きに加え、それに伴う各制度の申請がこのワンフロアで手続きできるようになるほか、市が発行する各種証明書の交付窓口が集約されることとなります。

総合窓口の開設に向けフロアレイアウトを一部変更するため、9月末から改修工事を実施しています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 【総合窓口フロアを構成する3つの窓口と取り扱う手続き】

届出窓口	住民異動に関する届出、戸籍に関する届出、印鑑登録、埋葬・火葬許可証の申請・交付、マイナンバーカードの申請・交付、戸籍・住民異動に伴う各制度の申請など
証明発行窓口	各種証明書（住民票、戸籍謄抄本、課税証明、納税証明など）の申請・交付、臨時運行許可証の申請・交付、パスポートの申請・交付など
ほけん年金窓口	国民健康保険に関する届出、後期高齢者医療に関する届出、介護保険に関する一部届出、国民年金に関する届出、死亡届に伴う各制度の申請など

※総合窓口フロアの詳細は広報とまこまい1月号でお知らせ予定

## 第71回 苫小牧市民文化祭

詳細 生涯学習課 電話(32)6756

行事名	実施日	時間	会場
市民短歌大会	10月13日(日)	10時～	文化会館
市民俳句大会	10月13日(日)	11時～	アイビー・プラザ
市民川柳大会	10月20日(日)	10時30分～	アイビー・プラザ
市民文芸61号発売	10月26日(日) 27日(日)	10時～16時30分 10時～16時	総合体育館
市民文芸61号記念講演会(トークサロン)	令和2年2月2日(日)	13時30分～15時	文化会館
苫小牧市民合唱祭(市民文化祭開会式)	9月28日(土)	9時50分～開会式 10時～中学生の部 13時30分～一般の部	市民会館
カルチャー&ミュージックフェスティバル(軽音楽祭)	10月20日(日)	14時～19時	文化会館
苫小牧はすかっぱ演劇祭	10月27日(日)	13時～	文化会館
市民吹奏楽祭	11月3日(日)	10時30分～	市民会館
第69回音楽発表会	11月4日(日)	14時～	文化会館
市民交流将棋大会	11月9日(土)	13時～	文化会館
市民参加「謡と舞の集い」(和のステージ)	11月10日(日)	11時～	市民会館
市民参加演劇祭	11月10日(日)	14時～	文化会館
市民交流囲碁大会	11月10日(日)	12時30分～17時30分	文化会館

行事名	実施日	時間	会場
総合展示発表	10月26日(土) 27日(日)	9時30分～16時30分 9時30分～16時	総合体育館
茶会	10月26日(土) 27日(日)	10時～15時 10時～15時	総合体育館
菊花展	11月2日(土) 3日(日)	9時30分～17時 9時30分～17時	サンガーデン
勇払地区文化祭	10月5日(土) 6日(日)	13時～18時 9時～16時	勇払公民館
植苗地区文化祭	10月26日(土) 27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19日(土) 20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26日(土) 27日(日)	9時～21時 9時～17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100とまチョップポイント



## 苫小牧の魅力発信! 秋号

「感じる」「遊ぶ」「味わう」「知る」をテーマに秋の苫小牧の観光情報や魅力をお伝えします

詳細 観光振興課 電話(32)6448

### ① 感じる、樽前山

世界的に珍しい三重式活火山として知られています。市内から車で約60分で七合目ヒュッテまで行くことができ、本格的な登山を気軽に楽しむことができます。澄んだ秋の空気の中、支笏湖や太平洋の雄大な景色をぜひ堪能してください。

※市道樽前山観光道線・道道141号線は冬期閉鎖期間があります。詳しくは観光振興課へお問い合わせください。



### ② 遊ぶ、第7幕とまこまいコスプレフェスタ

今年で第7幕となる「とまこまいコスプレフェスタ」は11月2日(土)、3日(日)の2日間開催。市内の企業やフェリー船内など、普段は撮影できないスポットを特別に開放しており、コスプレイヤーにも人気のイベントになっています。前回よりもバラエティーに富んだ「とまこま」を楽しんでください。



### ③ 味わう、第36回 東胆振物産まつり

実りの秋を彩る苫小牧の風物詩「東胆振物産まつり」は10月25日(金)～27日(日)に開催します。東胆振1市4町の特産品を一堂に集めた地域自慢の物産展で、地元産の商品をまとめてお買い上げいただけるイベントです。胆振の味覚に舌鼓を打ち「食欲の秋」を堪能してください。



### ④ 知る、野鳥の楽園ウトナイ湖

ウトナイ湖は動植物の宝庫、野鳥の楽園ともいわれ、現在まで270種以上の鳥類が確認されています。1991年にはラムサール条約登録湿地となり、マガンやハクチョウの集団渡来地として国際的にも知られています。ウトナイ交流センター展望施設が完成してから初めての渡り鳥の季節、バードウォッチングを楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 苫小牧の観光親善大使 2019ハスカップレディをよろしくお願ひします

詳細 観光振興課 電話(32)6448

市内外の交流や他都市での観光キャンペーン、各種イベントなどで活躍する「ハスカップレディ」。1年間、苫小牧の魅力をPRしてもらう2019ハスカップレディの2人をご紹介します!

**プロフィール**  
あおき れいな  
**青木 玲奈さん**

**出身**  
苫小牧市

**趣味・特技**  
写真・油彩

**好きな食べ物**  
オムライス

**苫小牧のおススメスポット**  
錦大沼公園

**レディに応募したきっかけ**  
生まれ育った苫小牧がとにかく好きなのでPRしたい!

**プロフィール**  
ちもと  
**知本 あかりさん**

**出身**  
札幌市

**趣味・特技**  
映画鑑賞・チアダンス

**好きな食べ物**  
和菓子

**苫小牧のおススメスポット**  
キラキラ公園

**レディに応募したきっかけ**  
苫小牧のことをもっと知りたい!知り合いを増やしたい!

決められた公務だけでなく、やってみたいことを積極的にアプローチしていきます!

自分自身が苫小牧のことを知り吸収したことをまずは身近な人から発信していきたいです!

「ハスカップレディを市内外のたくさんの人知ってもらい、苫小牧をPRしたい!」という熱意がひしひしと感じられる2人。これからの活躍にご期待ください!!

アイコンの見方

所とところ 対対象 内内容 料料金 (料金記載のないものは無料) 定定員  
申申し込み 詳詳細 電電話番号 ファクス

10月5日(土)～14日(日) 9時～18時 (最終日は17時まで)

第14回アイビー文化祭～サークル講師作品展

会場：アイビー・プラザ 詳生涯学習課 電(32)6756

2019-2020 アジアリーグアイスホッケー

会場：白鳥王子アイスアリーナ

詳スポーツ都市推進課 電(34)9601  
今月はホームゲームが4試合行われます。  
ぜひ会場で選手たちに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：サハリン (ロシア)

10月15日(火) 18時30分

対戦相手：デモンキラーホエールズ (韓国)

10月19日(土)、20日(日)、22日(火)

いずれも15時

チケット 苫小牧アイスホッケー連盟 電(34)7601



10月20日(日) 9時～14時30分 雨天決行

第3回 苫小牧漁港ホッキまつり

会場：苫小牧港西港漁港区

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(35)0111 市農業水産振興課 電(32)6452

苫小牧の市の貝「ホッキ貝」を広くPRする、  
大好評イベントです

内ホッキ貝や海産物の販売、  
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



10月25日(金)～27日(日)

第36回 東胆振物産まつり

会場：MEGAドン・キホーテ苫小牧店

詳観光振興課 電(32)6448

東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・  
安平町・むかわ町)の名産品を一堂に集め  
た東胆振物産まつりを開催します。安全安心  
な地元産品をそろえていますので、ぜひお  
越しください

11月2日(土)、3日(日)

※当日のボランティアスタッフを募集します。10月9日  
(木)までに実行委員会事務局までお問い合わせください

第7幕とまこまいコスプレフェスタ

会場：MEGAドン・キホーテ苫小牧店 ほか

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(32)6448 HP(<http://tomakomai-cos-fes.com/>)

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2日間。市内各所でイベント  
を開催予定です!ぜひ独特の世界観を堪能してください



とまこまいで開催される  
イベント情報をお届け!

サンガーデン からのお知らせ

詳サンガーデン  
電(33)4411 (10月1日(火)から)

①木育ワールド

～ファーストスプーン  
(離乳食用の木製スプーン) 作り～

10月19日(土) 10時～12時

内妊娠中または1歳未満の子がい  
る母親および配偶者 (託児なし)

③秋のパーク散策会

～木の実や落ち葉を探してみよう～

10月27日(日)  
13時30分～15時30分 ※雨天中止

②ハーブ講習会

～ハーブを使ったリップクリームと  
ハンドクリーム作り～

10月19日(土) 13時30分～15時30分

29日(火) 10時～12時

料1,200円 当日納入

所①サンガーデン ③出光カル  
チャーパーク

定①②10人 ③20人 (小学生以  
下は保護者同伴)いずれも申し込み順

令和2年2月22日(土)

明德小学校閉校記念事業

会場：記念式典(午前)＝明德小学校  
惜別の会(午後)＝グランドホテルニュー王子

詳苫小牧市立明德小学校閉校記念事業  
協賛会事務局(明德小学校内)  
電(67)2911

対明德小学校卒業生・旧職員・地域の方  
料惜別の会：5,000円 当日納入

定100人 申し込み順 申住所、氏名、  
卒業された年(勤務されていた年)、電話  
番号、参加内容(記念式典のみ・惜別の  
会のみ・両方)、記念誌購入希望の有無  
を11月29日(金)までに電話またはファク  
スで 苫小牧市立明德小学校閉校記念  
事業協賛会事務局(明德小学校内)

電(67)2911 ファクス(67)2916

※明德小学校HPでもお知らせしています

アイコンの見方

対対象 料料金 (料金記載のないものは無料) 詳詳細 電電話番号 HPホームページアドレス

ぬくもり灯油の申請について

詳総合福祉課 電(32)6354

平成31年度道市民税が非課税の世帯のうち、次の助成要件を満たす世帯に暖房費(灯油、電気、ガスなど)の一部を助成します ※暖房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

助成額	1世帯当たり 1万円	持参するもの	●世帯全員の平成30年分の収入が確認できるもの(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30年分の給与などの振込状況が確認できる通帳 ●印鑑
助成対象世帯	令和元年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、社会福祉施設などに長期入所(入院)している世帯を除く	申請受付	10月1日(火)～令和2年2月28日(金)に総合福祉課 電(32)6354
助成要件	●平成30年の年間収入額の合計が1人世帯で140万円以下(世帯員が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人世帯で50万円以下(世帯員が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		

狂犬病予防注射強化週間

詳環境生活課 電(32)6333

10月6日(日)～12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

内生後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着けてください

料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

内生後91日以上で、今年度の予防注射を受けていない犬 料3,240円

動物病院名	診療時間	動物病院名	診療時間
前田獣医科医院 山手町1-4-8 電(74)4338	月～土……9:00～12:00/15:00～19:00 日祝……9:00～12:00	かわはた動物病院 本町1-1-1 電(35)2211	月火木金日…9:30～12:30/16:00～19:00 土……9:30～12:30
前田獣医科明野医院 明野新町3-5-2 電(57)1111	月木……9:30～12:00/15:00～21:00 火金……9:30～12:00/15:00～19:00 土祝……9:30～12:00	しま動物病院 拓勇東町4-18-30 電(57)1217	月火木金土…9:30～12:00/15:30～19:00 日祝……9:30～12:30
山本動物病院 春日町1-10-1 電(36)2606	月～金……9:00～12:00/15:00～19:00 土……9:00～12:00/13:00～18:00	ほまんだ動物病院 拓勇西町4-2-8 電(82)7000	月～土……9:00～12:00/15:00～19:00
三光動物病院 三光町5-25-18 電(35)5060	月～金……9:00～12:00/16:00～19:00 土……9:00～12:00	ウトナイの森動物病院 ウトナイ南6-8-40 電(56)5105	火水金……9:00～11:30/13:30～18:30 木……9:00～11:30 土日祝……9:00～11:30/13:30～18:00
おのだ動物病院 澄川町2-1-23 電(67)8642	月～土……9:30～13:00/16:00～19:30 祝……9:30～12:00	しょうた動物病院 川治町5-13-18 電(77)6263	月火水金土…9:00～12:00/16:00～19:00 木……9:00～12:00 月……19:00～21:00(夜間診療)
加藤どうぶつ病院 音羽町1-15-14 電(38)5250	月火水金…9:30～13:00/15:30～19:30 土……9:30～13:00/15:30～17:00 日祝……15:30～19:30		

東胆振定住自立圏共生ビジョンを変更しました

詳政策推進課 電(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。この協定に「在宅医療・介護連携推進事業」を追加しました

住み慣れた地域での生活を支えるため、地域の医療・介護の関係機関が連携し、包括的かつ継続的なサービスの提供を目的として、相談窓口の設置や運営および圏域内の相談窓口間の連携体制を構築します

また、7月に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2回の変更を行いました ※詳細はHPで閲覧できます

# 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	高齢者と一緒にいももちを作る	10月17日(休) 10時30分～11時30分	1～3歳の子どもと保護者	定18組 申し込み順 持エプロン、スカーフ、おしぼり、飲み物	10月3日(休) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	紙ふぶきや触れ合い遊びをして楽しもう	10月24日(休) 10時30分～11時30分	5～11カ月の子どもと保護者	定20組 申し込み順	10月11日(金) 9時30分から電話で
お父さんお母さんと遊ぼう	親子でゲームをしたりルームで楽しく遊ぶ	11月10日(日) 10時～11時30分	1～3歳の子どもと保護者	定15組 申し込み順	10月30日(休) 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	10月9日(休)、23日(休) 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	10月3日(休) 9時30分～15時30分に電話で
北大研究林を探索	自然に親しみ楽しむ(雨天中止)	10月10日(休) 10時～12時	歩行確立後～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持弁当、飲み物	10月4日(金) 9時30分～15時30分に電話で
怒鳴らない子育て講座	あけの保育園小松すみ保育士による子育て講座	10月29日(日) 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	10月8日(火) 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	10月24日(休) 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	10月15日(火) 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について	10月25日(金) 10時～11時	1歳～就学前の子がいる保護者(完全託児)	定8組 申し込み順	10月16日(水) 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
親子でたべよう 美味しいごはん	手づかみ食べができるメニューの実演と試食	10月25日(金) 14時～15時30分	1～1歳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 持スプーン・フォーク各2組、エプロン、おしぼり(全て子ども用)、飲み物	10月8日(火) 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
離乳食作り	大人の献立から取り分けて簡単に作れる離乳食作り	10月9日(休) 13時30分～14時30分	5～12カ月の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	10月2日(休) 12時30分～16時に電話で
秋の散歩	親子でゆったりと秋の自然に触れよう	10月18日(金) 10時～11時	0歳～就学前の子どもと保護者	定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	10月11日(金) 12時30分～16時に電話で
保育体験と給食試食会	保育園児と一緒に話し遊びを楽しみ、親子で保育園給食を試食	11月8日(金) 10時30分～11時40分	平成29年4月2日生まれ～就学前の子どもと保護者	¥380円 当日納入 定8組 申し込み順 持受付時に伝えます	10月30日(休) 12時30分～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

☎旭町3-1-12 ☎(33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

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	秋の番組「秋の星空とおひつじ座の神話」	11月24日(日)まで 14時、16時(土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定84人 ※9月26日、27日は休止
青少年のための科学の祭典・苫小牧大会	さまざまな実験・工作を通して、科学の面白さ、不思議さを楽しむ	10月6日(日) 10時～15時30分	対小学生以上
文化の日工作教室	七宝(しっぽう)焼き	11月3日(日) 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 田10月9日(休)から電話または☎で
プレスクール工作体験	サンタクロースを作ろう	11月13日(休) 14時30分、15時、15時30分	対未就学児と保護者 定各3組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 田10月3日(休)から電話または☎で

### 中央図書館

☎末広町3-1-15 ☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 7日(月)、21日(月)、25日(金)、28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6日(日)「吟遊大落語名人会 第1巻 春風亭正朝・桂歌丸」 ●10月13日(日)「マダガスカル2」 ●10月20日(日)「ライオン」 ●10月27日(日)「モンスター・ホテル2」 いずれも13時30分から		対一般(6日、20日)、子ども～一般(13日、27日) 定70人 田直接会場へ
図書館ナイトミニシアター	●10月9日(火)「グリース」 ●10月23日(火)「カミハテ商店」 いずれも17時45分から		定70人(中学生以下は保護者同伴) 田直接会場へ
読み聞かせ	●10月6日(日) 14時～14時30分 トリック オア トリート!～ハロウィンおはけとおやつにしよう!!おはなし会 ●10月12日(日) 11時～11時30分=当日発表 ●10月20日(日) 14時～14時30分=「つきよ」ほか ●10月26日(日) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定40人 田直接会場へ
ミニワークショップ	ハロウィングッズを作ろう♪	10月5日(土) 14時～15時	対小学生 定8人 田直接会場へ
赤ちゃんとしむ絵本ひろば よみかかせ編	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談など	10月18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 田10月1日(火)～8日(火)
Baby Art ～キラキラ☆撮影会～	絵本の一場面などを背景に寝転んだ赤ちゃんの撮影会	10月19日(土) 10時～12時	対0～1歳児と保護者 定15組 申し込み順 持カメラ、スマートフォンなど 田10月1日(火)から
ストーリーテリング おはなしの時間	「おぼさりてい」	10月19日(土) 14時～14時30分	定40人 田直接会場へ
飯野和好さん絵本原画展	絵本作家 飯野和好(いいのかずよし)氏の絵本の原画展	10月26日(土)～11月10日(日) 9時30分～20時	田直接会場へ

### 美術博物館(あみゅー)

☎末広町3-9-7 ☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
企画展「NITTAN ART FILE 3:内なる旅～モノに宿された記憶」	日常や身のまわりのモノに着想を得た表現を探究する4人の現代作家の作品を紹介	展示期間 10月5日(土)～11月24日(日)	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
中庭展示 Vol.13 坂東史樹「小さくて深い空」	意識下に潜在するイメージを立体模型の制作などにより作品化する美術家 坂東史樹(ばんどうふみき)氏の苫小牧西港をモチーフとした作品展示	展示期間 10月5日(土)～11月24日(日)	¥一般300円、高大生200円、中学生以下無料
企画展関連イベント「アーティストトーク」	企画展出品作家が自作のコンセプトや制作のエピソードについて解説しながら展示室を案内する解説会	10月5日(土) 10時30分～12時	¥観覧料が必要 定30人 田直接会場へ
企画展・中庭展示関連イベント「担当学芸員によるギャラリートーク」	担当学芸員が展示概要や出品作品について解説しながら展示室を案内する解説会。夜間開館に合わせて実施する特別プログラム	10月5日(土) 18時～19時	¥観覧料が必要 定30人 田直接会場へ
企画展関連イベント「ルネサンスの技法体験!テンペラ画と油絵具」	企画展出品作家の山田啓貴(やまだけいき)氏による、油絵具の歴史に関する解説と卵を混ぜて描くテンペラの技法体験	11月10日(日) 14時～16時	対小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴) ¥500円 定20人 申し込み順 田10月16日(火)～11月9日(土)に電話で
文化の日・秋の無料観覧日	秋の無料観覧日に合わせて、さまざまな行事を行う	11月3日(日) 10時～16時	田直接会場へ
古文書解説講座初級編	当館学芸員と古文書を読むための基礎知識を学ぶ	11月17日～12月22日 毎週日曜日(12月15日を除く) 計5回 13時30分～15時30分	対高校生以上 定30人 申し込み順 田10月16日(火)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 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(血圧編) 自宅のできる血圧対策(全2回コース)	①17日(木) 13時15分～15時30分 ②24日(木) 13時15分～14時30分	15人	①血圧の話と運動実技 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)	事前予約必要(申し込み順) 1日(木)から受付開始
65歳から始める体力UP教室(全6回コース)	11日～★11月15日 毎週金曜日 10時～11時		体力UPのための筋トレやストレッチ、体力測定 (65～74歳で運動制限のない方)		
簡単体験! ストレッチボール	21日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチボールを使い、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)		
70歳からの健やか体操教室	28日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定や筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
栄養教室 食品表示のウソ・ホント	31日(木) 13時30分～14時30分	15人	食品広告に惑わされない、食品表示の見方について (20歳以上の方)	¥200円(試食付き)	
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 ※14日を除く	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	21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 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～10時	28,050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	17日(木)、21日(月)、★11月7日(木) 受付=8時～10時 27日(日) 受付=8時～9時	加入保険により異なります	該当者 定各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 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	15日(木)、★11月5日(木) 受付=13時～14時30分 ★11月9日(日) 受付=8時～10時	保健センター	子宮=各50人 乳=各30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	17日(木)、21日(月)、★11月7日(木) 受付=8時～10時 27日(日) 受付=8時～9時		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし						
	17日(木) 7時30分 美光町総合福祉会館集合 ★11月1日(金) 8時～10時		沼ノ端コミセン						
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	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)						平成31年4月1日時点で40歳であった女性	平成31年4月1日時点で20歳であった女性	
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	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 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」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  
 わが家の健康カレンダー(10月～12月分)を発行しました

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 電話(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室「2か月児」	24日(木) 9時30分～11時30分	令和元年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、簡単ストレッチ	開催日の2日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室「7か月児」	11日(金)、25日(金) 14時15分～16時	31年3月生まれの子*と親 定30組 申し込み順	11日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんとお遊ぼう 25日=離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	※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」	30日(水) 9時30分～11時	30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	15日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分、16日(水) 9時30分～10時45分	30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	16日(水) 13時～14時30分、17日(木) 9時30分～10時45分、13時～14時30分	28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	7日(月)、21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 電話(32)6407				
とき	ところ	内容	その他	
17日(木) 13時から	医師会館	日本人の2人に1人はがんになる!! とくに胃がんと大腸がんについて ※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 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11日(月) 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	17日(木)までに健康支援課へ(申し込み順)

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
11日(金) 10時45分～11時15分	保健センター(ハスカッププラザ) 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

**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」  
 ☎0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は  
 ☎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」  
 ☎#8000または☎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」  
 ☎(37)0177

# 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

ホームページでもご覧になれます

健康支援課 電話(32)6407

- 10/6 日
- 内科 おおはた内科循環器クリニック 電話(38)8500
  - 外科 こうよう泌尿器科クリニック 電話(82)8620
  - 歯科 宮本歯科 電話(72)9050

- 10/13 日
- 内科 横山内科消化器科 電話(74)0011
  - 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
  - 歯科 みかみ歯科・矯正歯科医院 電話(35)3939

- 10/14 月
- 内科 さくらファミリークリニック 電話(55)6526
  - 外科 光洋いきいきクリニック 電話(71)2700
  - 歯科 すずらんファミリー歯科 電話(74)1018

- 10/20 日
- 内科 加藤胃腸科内科クリニック 電話(35)2125
  - 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
  - 歯科 山岸歯科矯正歯科 電話(53)6666

- 10/22 火
- 内科 柴田内科循環器科 電話(71)2225
  - 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 電話(57)0455
  - 歯科 うのデンタルクリニック 電話(61)4618

- 10/27 日
- 内科 たくしん小児科 電話(53)7788
  - 外科 ケアアンドエークリニック 電話(71)2000
  - 歯科 山崎歯科医院 電話(74)8091

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	21日(月)	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	17日(休)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	1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	1日(火) 15日(火)	13時から 30分程度 ※18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	15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)	1日(火) 2日(水) 15日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

10月の献血

詳健康支援課 電(32)6407

7日(日)	13:30～14:30	苦小牧保健所
	15:00～16:30	櫛カナモト苦小牧営業所
9日(火)	9:30～11:45	コープさっぽろステイ店
	13:00～14:00	JX金属苦小牧ケミカル櫛
18日(金)	10:00～12:00	ネットトヨタ苦小牧櫛樽前いと店
21日(日)	9:30～11:30	イオンモール苦小牧
	12:45～16:30	

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

# 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



## 福祉

### プレミアム付商品券の販売について(対象者限定)

商品券の販売は10月1日(火)からです。購入引換券に記載の金融機関で購入できます。※商品券取扱事業者はHPで確認

詳総合福祉課 電(84)4066

### ふれあい収集の利用について

日常のごみ出しが困難な方のお宅へ毎週1回訪問し、ごみや資源物を収集するとともに、安否確認を行います

※次のいずれかに該当する方 ●介護保険制度による要支援1～要介護度5に認定されている ●身体障害者手帳による1級～3級の交付を受けている ●療育手帳による障害程度「A」の交付を受けている ●精神障害者保健福祉手帳による障害程度1級の交付を受けている ※同居者がいる場合は同居者も前記基準を満たす方

申詳細はHPでダウンロード

可、介護福祉課、障がい福祉課で配布

の申込用紙に各種手帳の写しを添えて直

接または郵送で 〒099-1364 字

沼ノ端2-25 ゼロこみ推進課 電(55)

5401 ※介護福祉課、障がい福祉課

に設置の受付箱に投函も可

一丁目も支援課からのお知らせ

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

高等職業訓練促進給付金等事業の拡充

### 親子デンタル教室

日10月30日(水) 13時～15時(受付12時50分まで)

所教育・福祉センター  
対平成30年4月～10月生まれの子どもと保護者  
内歯科医師による講演、歯科衛生士によるブラッシング指導と希望者にフッ素塗布  
定30組 申し込み順  
持母子健康手帳、乳児用歯ブラシ  
申10月28日(月)までに電話で 健康支援課 電(32)6411

### ジェネリック医薬品希望シールを送付しています

シールを保険証に貼ることでジェネリック医薬品希望の意思を伝えることができます。とまチョップ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  
対苦小牧市国民健康保険の被保険者  
詳国保課 電(32)6425

### タダとく健診を受けましょう

未受診の方は早めに受診してください。通院治療中の方も健診の対象です ※受診券を紛失した方はご連絡ください  
受診期限 令和2年2月29日まで  
対苦小牧市国民健康保険に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方  
持健康保険証、受診券  
詳国保課 電(32)6425 高齢者医療課 電(32)6414

### 健康 NEWS

### Mom's サロン Oasis

日10月24日(木) 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10月8日(火) 13時30分～15時  
内がん治療を支える口腔ケア ～お口のケア 気をつけていますか～  
■市立病院  
日10月21日(月) 13時30分～15時  
内女性限定交流会(アピアランスケア)

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

### 東胆振精神保健大会

日11月2日(土) 13時30分～15時30分  
所市民会館  
内兵庫県立淡路医療センター精神科 山木愛久氏による講演、東胆振精神保健事業功績者感謝状授与、心のアート展2019受賞者表彰  
詳東胆振精神保健協会事務局(苦小牧保健所内) 電(34)4168 市健康支援課 電(32)6407

### 運動機能向上講座「体いきいき!若返り講座」

日10月30日(水) 10時～12時  
所総合体育館  
対65歳以上の方  
内足腰の筋力アップを中心に、健康を維持するトレーニング  
定30人 申し込み順  
持動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル  
申10月1日(火)～前日に電話で 介護福祉課 電(32)6347

## 広告

10月は「臓器移植普及推進月間」「骨髄バンク推進月間」です 詳健康支援課 電(32)6407





日とき 所とところ 対対象 因内容 料料金(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 電電話番号 ファクス HPホームページアドレス Eメールアドレス



暮らし

子育てママ・シニアお仕事説明会

10月15日(火) 14時～15時30分
所市民会館
内コンビニ業界のお仕事説明会
定30人 申し込み順
申10月14日(月)までに電話で セブン・イレブンススタッフ応募受付センター
TEL 0570(031)711
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6436

新入社員フォロー研修

10月8日(火) 13時～17時
所アイビー・プラザ
对新卒入社で社会人1年未満の方
定30人 申し込み順
申10月2日(水)までに電話またはファクス、Eメールで (株)東京リーガルマインド
TEL 011(210)5028 FAX 011(218)1525
z-support@lec-jp.com
詳工業・雇用振興課 TEL(32)6436

北海道マニシオン管理講習会

11月2日(土) 13時30分～16時
所労働福祉センター
対マニシオン管理組合役員・居住者
定50人 申し込み順
申住所(マニシオン名)、氏名、電話番号を電話またはファクスで 建築指導課
TEL(32)6527 FAX(32)2882

10月末まで行う交換工事では、対象家屋に施工予定日や工事完了をお知らせします。また、工事中は20分程水が使えなくなります。ご協力をお願いします。
水道管理課 TEL(32)6696(平日昼間)
TEL(32)6111(平日昼間以外)

秋の輸送繁忙期の交通安全運動

期間10月11日(金)～20日(日)
詳安全安心生活課 TEL(32)6287

催し・講座

商業活性化セミナー「LINEを活用したリピート術」

10月30日(水) 14時～16時30分
所グランドホテルニューエプ
対商業、飲食業、サービス業を営む企業・個人事業主
定50人 申し込み順
申商業振興課、商工会議所(HPでダウンロード・申し込み可)で配布の申込用紙を10月25日(金)までに直接または郵送(必着)、ファクスで 商工会議所 TEL 053-0022 表町1-1-13 TEL(33)5454 FAX(32)6058

樹木探索会

10月18日(金) 10時30分～12時30分
内錦大沼公園での自然観察 ※駐車場集

10月10日(木)～22日(火)は違反建築防止週間です 詳建築指導課 TEL(32)6527

令和2年度から使用する小学校用教科用図書

展示会場 中央図書館、教科書センター(教育・福祉センター4階)

Table with 3 columns: 種目, 書名, 発行者. Lists various textbooks for elementary school subjects like Japanese, Math, Science, etc.

詳学校教育課 TEL(32)6742

知っていますか? 建退共制度

建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。共済手帳に貼られた証紙の総数に基づいて建退共本部から直接労働者に退職金が支払われます。
詳労働局 TEL 011(709)2311 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

加工食品取扱事業者の皆さんへ

令和2年3月末で食品表示法の経過措置期間が終了となります。食品関連事業者の方は、経過措置の終了までに、義務化されている栄養成分表示を実施するよう努めてください。
詳小牧保健所 TEL(34)4168 市健康支援課 TEL(32)6407

秋の全道火災予防運動

期間10月15日(火)～31日(木)
統一標語「ひとつずつ いいね! で確認火の用心」
詳予防室 TEL(84)5027

カードのすり替え詐欺に注意!

キャッシュカードと暗証番号を封筒に入れ封印するように指示し、隙を見て別の封筒とすり替えてカードを盗む手口の詐欺が連続発生しています。他人にキャッシュカードを渡したり暗証番号を教えず、すぐに警察相談電話(TEL#9110)や消費者センターへご相談ください。
詳消費者センター TEL(33)6510

水道メーター交換工事について

者氏名を10月1日(火)～17日(木)に、電話またはファクス、Eメール、HPで 環境保全課 TEL(57)8806 FAX(57)8809
kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

木育ワールド小牧2019

～北海道の先住民のお話しと物づくり～

- ①「アイヌの自然と調和した伝統文化」の講話
②シラカバ樹皮の小物づくり
③おしゃべりクッキング～炒飯、わかめスープ～

木育ワールド小牧2019

- ①海越フェア
②菜園マルシェ
③おしゃべりクッキング～炒飯、わかめスープ～
④ハッピーハロウィンフェスタ2019

リサイクルプラザ小牧

- ①リサイクル自転車抽選販売会
②洋服の交換会「ぱくりっく」
③親子森林整備体験
④ハッピーハロウィンフェスタ2019

親子森林整備体験

「秘密基地を作ろう!」
10月26日(土) 9時30分～15時
所イコ口の森 ※現地集合 小雨決行
対小学生以下の子どもと保護者
定30人 抽選
申住所、氏名、年齢、電話番号、保護

広告

広告

日とき 所とところ 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  
申請申し込み 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

催し・講座

ウトナイ湖・渡り鳥フェスティバル

■マガンのカウント調査に挑戦!  
日10月12日(土)～14日(月) 9時～17時 直接会場へ  
■渡り鳥・クイズ大会  
日10月12日(土)～14日(月) 13時30分～14時 直接会場へ  
■秋の渡り鳥ウォッチング  
日10月12日(土)～14日(月) 14時30分～15時30分(受付14時～14時15分) ※小学生以下は保護者同伴  
■みんなで作ろう!渡り鳥  
①毛糸で作るモフモフの渡り鳥  
②アイロンビーズで作る渡り鳥  
日10月12日(土) ②14日(月) 11時～11時30分 ※小学生以下は保護者同伴  
定各5組(1組1作品) 申し込み順  
日10月1日(火)～前日に電話で、ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

①ウトナイ湖のハクチョウ類  
②勇払原野のオオジシギ  
日10月13日(日) ①10時～10時45分 ②11時～12時  
対小学生以上  
.....  
所 詳 所 詳  
UTONAI 湖野生鳥獣保護センター  
TEL(58)2231

所とましん本店  
詳まちづくり推進課 TEL(32)6062  
TOMAKOMAI DISCO CARNIVAL  
日10月13日(日) 15時～24時  
所 Rafter (大町2-4-1)  
チケット取扱店 ヘリテージキムラ、丸屋

勇武津資料館

①ふるさと探訪「勇払海岸の生き物・漂着物調査」  
日10月20日(日) 10時～12時  
②生活体験教室「石絵を描こう」  
日10月26日(土) 10時30分～12時  
.....  
所 勇武津資料館、①勇払前浜海岸  
対小学生以上  
定20人 申し込み順  
申請 勇武津資料館 TEL(56)0201

まちなかイベント

■写真サークル「ウエーブ」作品展  
日10月15日(火)～18日(金) 9時～17時(初日13時から、最終日16時まで)  
■室内楽研究会 ぎすはーコンサート  
日10月25日(金) 18時～19時  
定100人 申し込み順  
申請 電話で、とましんイベント担当 TEL(56)5026  
■みみちゃん絵本サロン  
日10月30日(水) 10時～15時  
.....

所 沼ノ端交流センター  
定20人 申し込み順 ※無料託児あり(要予約)  
申請 前日までに電話またはファクスで Mamy Pro TEL(206)9150 FAX(206)9750  
■女性復職支援託児付きコース  
ビジネススマナーなどの基礎研修と市内企業での職場実習を行います(給与あり)期間11月15日(金)～令和2年1月31日(金)説明会10月23日(水)、28日(月) 14時～15時  
所 市民活動センター

日11月7日～12月12日 毎週木曜日 計6回 13時30分～16時30分  
所 生活館(矢代町)  
定10人 当日納入  
申請 10月21日(月)～25日(金) 市総合福祉課 TEL(32)6354 生活館 TEL(72)4297

日11月7日(水)、8日(金)  
所 市民会館  
対危険物取扱者免状の交付を受け、現に危険物取扱作業に従事している方  
定4千700円(収入証紙) 申し込み時納入  
申請 消防本部各出張所で配布の申込書を希望日の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 TEL(84)5034



日10月31日(水) 10時～16時  
所 市民活動センター  
内市職員と一緒にまちづくりを考える  
定20人 抽選  
申請 住所、氏名、電話番号を10月18日(金)までに直接または電話、ファクス、Eメールで 協働・男女平等参画室 TEL(32)6156 FAX(34)7110 kyodosanka@city.tomakomai.hokkaido.jp

日10月9日(水) 18時30分～20時  
所 文化会館  
内ダイバーシティ推進第一人者(株)セブンスイレブ・ジャパン 藤本圭子氏による講演会  
申請 氏名、電話番号を10月7日(月)までに電話またはファクスで 協働・男女平等参画室 TEL(84)4052 FAX(34)7110

日10月29日(火) 10時～12時30分  
■お仕事不安解消セミナー  
■お申し込み就職応援事業

日10月9日(水) 18時30分～20時  
所 文化会館  
内ダイバーシティ推進第一人者(株)セブンスイレブ・ジャパン 藤本圭子氏による講演会  
申請 氏名、電話番号を10月7日(月)までに電話またはファクスで 協働・男女平等参画室 TEL(84)4052 FAX(34)7110

日10月29日(火) 10時～12時30分  
■お仕事不安解消セミナー  
■お申し込み就職応援事業

日10月29日(火) 10時～12時30分  
■お仕事不安解消セミナー  
■お申し込み就職応援事業

11月のパソコン講習

Table with 4 columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数. Rows include Windows10, Word2019, Excel2019, JW-CAD.

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 TEL(55)6622

第36回おもちゃライブラリーチャリティーダンスパーティー  
日11月3日(日) 13時(開場12時30分) 所 プラザホール(表町2-1-7) ¥千円(前売券も同額)  
申請 小牧市婦人団体連絡協議会 北岸 TEL(090)59855002 詳 生涯学習課 TEL(32)6756

①教育研究所の一般対象研修講座  
日11月5日(火) 15時～17時  
所 教育・福祉センター  
テーマ 自立活動の指導で大切なこと  
②教育講演会

日11月13日(水) 13時30分  
所 消防防災訓練センター  
定30人 申し込み順  
申請 救急課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を10月23日(水)～11月6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 TEL(84)5044 FAX(84)5046 shobo-kyukyu@city.tomakomai.hokkaido.jp

～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 詳 中央図書館 TEL(35)0511



10月4日(金)はセンター感謝デー第15回ツインデ入浴 大人200円、保護者同伴の小学生以下2人無料 所 浴場組合加盟5浴場 詳 環境生活課 TEL(32)6333

催し・講座

日本赤十字社からのお知らせ

- ①赤十字救急法基礎講習
②赤十字救急法救急員養成講習
対救急法基礎講習修了者認定証所持者
※①を受講した者も含む

所市民活動センター
定20人 申し込み順
申詳10月1日(火)〜①11月8日(金) ②11月18日(月)までに 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) 電(32)6189

とまこまい若者サポートステーション

- 出張相談
所ワークプラザとまこまい
セミナー
対10月8日(火)、30日(水) 13時30分〜15時、11日(金) 13時30分〜14時30分
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

催し・講座

スポーツ

とまこまいマラソン大会開催

- ①アスリートフードマイスターによるランナー応援
「特製リカバリートマトゼリー」(数量限定)の提供やPR活動を行います
②交通規制にご協力ください
日10月13日(日) 7時〜11時30分

所緑ヶ丘運動公園
詳①観光振興課 電(32)6448 ②実行委員会事務局(体育協会) 電(37)7100

第5回ウォーキングスタンプラリー〜みんなで歩こう会〜

- ウォーキングフェスティバル
日10月14日(月) 9時20分
コース金太郎の池周辺 ①長距離コースⅡ約10km ②おたのしみコースⅡ約4km
対①小学生以上 ②4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴
持ノルディックポール貸出可(要予約)
申詳総合・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、10月7日(月)

催し・講座

スポーツ

パラスポーツ体験会

- 日11月10日(日) 10時〜15時
所総合体育館 直接会場へ
対障がいのある方とその援助者、障がい者スポーツに興味のある方
詳スポーツ都市推進課 電(34)9601

所総合体育館
対15歳以上
②スピードスケート体験教室
日●開講式10月21日(月) 16時〜16時30分 ●教室10月28日〜令和2年2月17日 毎週月曜日 計15回 ※除外日あり 16時30分〜18時 ●100mレース体験および閉講式11月22日(出)

所ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ、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
持スケート靴(17cm以上の靴は貸出可)
日●開講式10月21日(月) 16時〜16時30分 ●教室10月28日〜令和2年2月17日 毎週月曜日 計15回 ※除外日あり 16時30分〜18時 ●100mレース体験および閉講式11月22日(出)

- 対18歳以上(高校生不可)
定20人 申し込み順
日11月7日〜12月12日 毎週木曜日 計6回 13時〜15時
所詳10月2日(水)〜31日(木)に 総合体育館 電(34)7715 ※道具の貸出可

- 総合体育館
①オキシジェン
日11月6日〜27日 毎週水曜日 計4回 11時〜11時45分
②初心者スポンジテニス教室
日11月7日〜25日 毎週月・木曜日 計5回 13時〜15時 ※21日を除く

- 対18歳以上(高校生不可)
定20人 申し込み順
日11月5日〜26日 毎週火曜日 計4回
所詳10月2日(水)〜31日(木)に 総合体育館 電(34)7715 ※道具の貸出可

- 対18歳以上(高校生不可)
定20人 申し込み順
日11月7日〜12月12日 毎週木曜日 計6回 13時〜15時
所詳10月2日(水)〜31日(木)に 日吉体育館 電(73)6010 ※道具の貸出可

10月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場 (Content/Venue) and とき・申し込み・詳細 (Time/Registration/Details). Rows include: 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, 一日合同行政相談所, 無料法律相談, 困りごとなんでも特設相談所, 苫小牧調停協会の無料調停相談, 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, 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 (Due Date), 市・道民税 (City/County Tax), 国保税 (National Resident Tax), 夜間納税相談 (Night Tax Consultation). Includes dates like 10月31日(木) and 10月28日(月)〜31日(木).

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

スポーツ

川沿公園体育館

- ① 身体を創る ボディクリエイト  
日10月21日～11月25日 毎週月曜日 計5回 9時～9時45分 ※11月4日を除く
- ② 初心者スポンジテニス教室  
日11月6日～12月4日 毎週水曜日 計5回 13時15分～15時15分
- ③ 小学生卓球教室  
日11月19日～12月19日 毎週火・木曜日 計6回 17時～18時30分 ※11月26日、28日、12月10日、12日を除く

消費生活セミナー受講者募集

日10月26日(土) 9時～16時 ※市民活動センター集合  
内千歳市の防災学習交流センター「そなえる」などをバスで視察  
¥28円(保険料) ※昼食代は自己負担  
定40人 申し込み順  
申請10月4日(金)から電話で 消費者センター  
タ1 (33)6510

道立苫小牧高等技術専門学院 練生の募集

出願期間 ● 学校長・自己推薦 11月1日(金)～20日(水) ※試験日 11月25日(月) ● 一般選考 11月21日(木)～12月10日(火) ※試験日 12月16日(月)  
募集人数 金属加工科、機械科、電気工学科 各10人  
入学願書(検定料) 3千500円  
甲北海道立苫小牧高等技術専門学院 (55)7009

募集

会計年度任用職員の募集

令和2年4月1日以降に会計年度任用職員(任期を定めて任用される非常勤の公務員)として働きたい方を募集します ※詳細はHPをご確認ください  
申請行政監理室 (HPでダウンロード可) 行政監理室  
令和2年4月1日以降に会計年度任用職員(任期を定めて任用される非常勤の公務員)として働きたい方を募集します ※詳細はHPをご確認ください  
申請行政監理室 (HPでダウンロード可) 行政監理室

苫小牧市国民健康保険課税限度額の改正(案)の意見募集

申請国保課 (HPでダウンロード可)、市役所2階市民情報コーナー、各コミセン、勇払・沼ノ端出張所、植苗ファミリーセンター、COCOTOMAで配布の意見書を10月1日(火)～31日(木)に直接または郵送(必着)、HP、ファクス、Eメールで

国保課 (32)6418 FAX (35)5266  
kokuno@city.tomakomai.hokkaido.jp

シルバー人材センター入会説明会

日10月15日(火) 9時  
所労働福祉センター  
甲事前に電話で シルバー人材センター  
(35)1700  
詳工業・雇用振興課 (32)6432

住宅用新・省エネルギーシステム補助事業申請受付中

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  
対象機器 ● 太陽光発電システム ● エコキュート ● エコジョーズ ● エコフィール ● ホームエネルギーマネジメントシステム (HEMS) ● 定置用リチウムイオン蓄電池 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(上限有り) ※予算枠に達するまで(新築住宅のエコキュート、エコジョーズ、エコフィールについては受付終了)  
申請環境保全課 (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 (57)8806

霊園墓所の使用者を募集

対2年以内に墓石が塔婆を建立できる方  
¥2㎡ 11万6千円、4㎡ 23万2千円、6㎡ 34万8千円 申し込み順  
申請料金と印鑑、本籍記載の住民票1通を持参の上 環境生活課 (32)6333

市政トピックス

令和2年度樽前小学校に入学・転入学する児童を募集します

樽前小学校 TEL(67)3755 学校教育課 TEL(32)6742

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

- 1 募集人員 新小学1年生：若干名 新小学2年生：若干名 新小学5年生：若干名 ※保護者同伴による児童の面接あり。応募者数が募集人員を超えた場合は抽選
- 2 入学条件 (1) 自宅から学校までの通学時間がおおむね1時間まで (2) 特認校の目的や教育内容から、心身に障がいや有しないこと (3) 通年通学ができること



3 学校見学会 11月1日(金)、5日(火) いずれも9時30分～11時

4 授業公開・説明会 11月9日(土) 9時30分～12時30分 ※見学会および授業公開・説明会に参加ご希望の方は、前日までに電話で樽前小学校に申し込み

5 申し込み 学校教育課 (HPでダウンロード可)、樽前小学校で配布の応募用紙を、11月1日(金)～29日(金)に直接または郵送(必着)で樽前小学校 〒059-1265 字樽前102

親子Happy☆Day 2019 ~0歳からの未就学児集まれ!!~

詳 こども育成課 TEL(32)6224

親子で楽しみながら、苫小牧の子育ての情報収集や子育てに関する相談を気軽にしてみませんか?



日10月18日(金) 9時30分～12時

所 子育て支援センター

対 未就学の子どもの保護者

因 絵本コーナー、英語でふれあいあそび、ベビーマッサージ、子育てサークル紹介や体験コーナー、各教育・保育施設のパネル展示、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)、保育所などの申請・相談出張窓口

※希望者には令和元年度「子ども・子育てガイド」を配布

親子Happy☆Day 2019 ~0歳からの未就学児集まれ!!~



まちゼミ 第8回とまこまい 得する街のゼミナール

詳 まちづくり推進課 TEL(32)6062

駅前商店街の魅力あふれるさまざまなお店を、皆さんにより知っていただきたいという思いから始まった、とまこまい得する街のゼミナール「まちゼミ」。各商店の店主やスタッフが講師となって、専門的な知識や情報、商品を選ぶコツなどを原則無料でお伝えするミニ講座です

※材料費がかかる講座もあります

皆さんの生活に役立つ講座を多数開催しますので、気軽にご参加ください。まちなかにどんなお店があるのかを知るきっかけにしてみませんか?詳細は、9月26日(木)に市内地域に全戸配布される『道新とまこまい』に掲載されます

開催期間 9月26日(木)～10月31日(木)



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



8月31日(土)



消防防災訓練センターで、とまこまい消防フェスティバルが開催されました。会場では、普段は見たり触れたりすることができない消防車両の展示や、消防士が行っている放水・渡過訓練などの体験イベントが行われ、たくさんの子どもたちが未来の消防士を目指して奮闘していました。

未来の消防士を目指して!

9月5日(木)



親子で秋を満喫 金太郎の池レストハウスで1歳6カ月から就学前の子どもと保護者19組が、「青空・焼き芋」を楽しみました。このイベントは、参加者同士の交流や親子で野外での焼き芋を体験してもらうことを目的として開催され、この日も参加者は青空の下で元気に散策した後、焼き上がったイモやトウキビを片手に楽しい時間を過ごしていました。

とまこまい日記

人口と世帯(8月末)

総数 ▶171,292人  
(対前月比: 33人減)  
男性 ▶83,731人  
女性 ▶87,561人  
世帯数 ▶89,336世帯

来月号の広報とまこまいもお楽しみに!

- 大人気の消防フェスティバルでは、未来の消防士の活躍でたくさん火が消火されていましたが、撮影中はずぶぬれに…仕事への情熱の炎だけは消されないように頑張りました(清)
- 2019ハスカップレディの2人からは、「アクティブに活動していきたい」、そんな姿勢が感じられ、私ももっと広報活動を頑張らなくちゃ!と刺激をもらいました(志)
- 紙フェスティバルの取材に行きました。地元ならではのイベントが終わりですが、これからもまちの魅力あるイベントを発信していきます(池)
- 今年もインターシップの学生さんと一緒にお仕事をする機会があり、素直で一生懸命に仕事をする姿に心が洗われました。自分を見直す良い機会にもなりました(高)

秘書広報課 編集後記

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(1月1日~9月8日)  
発生件数 245件 (前年比29件減) 死者 4人 (前年比4人増) 傷者 284人 (前年比26人減)

今月の健康インフォメーション 健康支援課 ☎(32)6407

Smart Check ~健診・検診の受診~

10月は【がん検診受診率50%達成集中キャンペーン月間】&【ピンクリボン月間】です!  
国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんを克服するためには、早期発見・早期治療がとても大切です。自分自身や大切な家族や友人のためにも、がん検診を受診しましょう  
※市のがん検診対象者や料金などの詳細は13ページをご覧ください  
※実施医療機関は「がん検診やっませッカー」が目印です  
■ 歯周病検診を受けましょう!  
今年度40・50・60・70歳になる方に受診券をお送りしています。この機会に歯周病検診を受けましょう!  
▶ 自己負担額 540円(※受診時に満70歳の方・生活保護世帯の方・市民税非課税世帯の方は無料)  
※実施医療機関は「歯周病検診やっませッカー」が目印です  
※75歳以上の方は、毎年歯科健康診査を無料で受けられます



乳がん市民公開講座を開催します!

10月5日(土) 14時~15時30分 (受付13時30分から)  
※希望者には13時30分から骨密度測定を実施します  
所 市民会館 小ホール 市のがん検診受診率の動向 ●経験者だから伝えられる、「知っておきたい女性の乳がん」 講師 キャンサー・ソリューションズ(株) 松井 亜矢子氏 定 120人 申し込み順  
申 健康支援課 ☎(32)6410

Smart Eat ~適切な食生活~

Reciコン受賞レシピを作ってみよう!  
Reciコン(健康レシピコンテスト)受賞レシピをホームページで紹介しています。ヘルシーであることはもちろん、味や調理のしやすさを兼ね備えたレシピとなっていますので、皆さんも日頃の食生活に取り入れてみてください!  
▲ReciコンHP



★最優秀賞 野菜たっぷりミートソーススパゲッティ  
ミートソースの具材に刻んだ大豆を使っているので、カロリーを抑えてタンパク質をしっかり取ることができます。きのこの食感も良く、素材の味が引き出された一品です

10月の健康レストラン

10月10日(木) 12時~13時30分  
¥1,000円 当日納入 定 30人 申し込み順  
所 10月8日(木)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 Breath ~禁煙~

受動喫煙対策はお済みですか?  
健康増進法の一部改正により、2020年4月から事業所・工場・ホテル・飲食店などは、原則屋内禁煙となります。受動喫煙対策を行う際には、国や市の助成金を活用することができます。また、全面禁煙の飲食店を「空気もおいしい施設」として認定しています。お気軽にお問い合わせください  
【問い合わせ】健康支援課 ☎(32)6407



食育人材バンクを活用してみませんか?

食育に関わるさまざまな分野で、専門的な知識や経験を有する方を講師として登録し、町内会やサークルの勉強会などに派遣する事業です。皆さんの食育活動にぜひご活用ください  
申 健康支援課 ☎(32)6410



- 利用の流れ
- ①申請書を事務局(市)に提出する
  - ②事務局が講師と日程調整し依頼者に紹介
  - ③依頼者と講師で打ち合わせ
  - ④食育活動(勉強会など)の実施



- 注意事項
- 原則5人以上の食育活動が対象です
  - 希望日の2カ月前までに申請してください
  - 有償の場合もありますのでご注意ください
  - 無償の場合も材料費などの必要経費は依頼者側でご負担ください

Smart Walk ~適度な運動~

フレイル予防に大切なのは社会とのつながり  
心と体の活力が低下し、要介護になりやすい状態を「フレイル」といいます。毎日外出する高齢者に対し、ほとんど外出しない高齢者は、歩行が不自由になるリスクが4倍、認知機能障害のリスクが3.5倍といわれています。運動教室に通ったり、ボランティア活動に参加するなど、健康になれる社会参加を実践してみましょう