

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



今月の 健幸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
Smart Breath 禁煙

肺がん市民公開講座を開催します!

本市で最も死亡者数の多い肺がんとはこの関係について、分かりやすくお伝えします

☎11月9日(土) 14時~15時30分(受付13時30分)
※希望者には13時30分から肺年齢測定を実施

所 医師会館

内 ●苫小牧市の受動喫煙防止対策について

●すべての人に伝えたい「タバコの本当の話」

講師 栃木県立がんセンター 医師 神山 由香理 氏

定 100人 申し込み順 申 健康支援課 ☎(32)6410



▲申し込みフォーム

みんなで健幸大作戦! オリジナルグッズをプレゼント!



Smart Check 健診・検診の受診

無料でカラダ衰え度チェック!

☎11月11日(月)、12日(火)

【第一部】10時~13時(最終受付12時15分)

【第二部】14時~16時30分(最終受付15時45分)

所 11日=住吉コミセン、12日=総合体育館

内 血管年齢・姿勢・脂肪燃焼力・からだの衰え度チェック、肺年齢測定

定 各日100人 直接会場へ

動きやすい服装で
お越しください!



Smart Walk 適度な運動

みんなでラジオ体操 in イオンモール

寒くて家にももりがちな季節は、イオンモールでラジオ体操 & ウォーキングに参加して運動不足を解消!

☎11月16日(土) 10時~12時(受付9時30分)

※12月4日(火)、令和2年1月17日(金)、2月2日(日)の全4回開催予定

所 イオンモール苫小牧 直接会場へ

内 ●ラジオ体操のポイント説明、実技指導

●店内ウォーキング

●肺年齢・骨密度測定



みんなで健幸大作戦! オリジナルマフラータオルをプレゼント!



Smart Eat 適切な食生活

11月の健幸レストラン

☎11月7日(日) 12時~13時30分

¥1,000円 当日納入

定 30人 申し込み順

所 申 11月5日(火)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!



人口と世帯(9月末)

総数 ▶171,288人

(対前月比:4人減)

男性 ▶83,743人

女性 ▶87,545人

世帯数 ▶89,399世帯

広報とまこまいは、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、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。

Fontworks
UDFont



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

とまこまいキッズタウン取材しました。子どもに働くことの楽しさや大変さを伝えるため、各企業ならではのアイデアも素晴らしかったです。みんな苫小牧に就職してね! (清)

CIRのガルピン・ブレナンさんのインタビューでは、日本の変わっていると感じているところがたくさん出てきました。確かに私も、電話の相づちが多いかもしれない… (志)

特集Iより、表彰・受賞された皆さま、誠におめでとうございます! 長年にわたり市の発展に貢献された方々のおかげで、今の苫小牧があると、いうことを忘れてはいけませんね (池)

寒くなるにつれてイベントごとは少なくなりますが、今月も催し・講座は充実しています。広報とまこまいをチェックして、ぜひ、参加してみてください (高)



ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~10月6日)

発生件数

278件

(前年比29件減)

死者

6人

(前年比4人増)

傷者

321人

(前年比28人減)