

広報

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2020
6
vol.1807



とまごマリア ©2011 苫小牧市

特集Ⅰ
男女平等参画宣言都市苫小牧

特集Ⅱ
新型コロナウイルスへの経済対策について

クローズアップ みんなで守ろう! 私たちの足 公共交通

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。



苫小牧市LINE公式アカウント
では、新型コロナウイルス感
染症に関する情報を発信して
います

友だち追加は
こちらから



苫小牧市公式Facebookは
こちらから



広報とまごまい 令和2年6月1日発行 第1807号
※紙面に関するご意見・ご感想は下記まで

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)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



みんなで守ろう！ 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。苦小牧市でも今後、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、東西に約40キロと長い苦小牧市では、ますます公共交通機関の果たす役割が高まっていくことが考えられます。新型コロナウイルスの影響により利用者が減少し、厳しい状況となっています。各事業者は勤務体制の見直しや減便などにより、公共交通サービスの維持に努めています。



通勤・通学・通院の足「鉄道」はどうなる？

市内を走る鉄道のうち、JR室蘭線（沿ノ端ー若見沢間）、日高線（苦小牧ー鷗川間）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。これらの路線を維持するため、JR北海道、北海道と沿線自治体が連携し、利用促進に向けた取り組みを進めています。引き続き、新型コロナウイルスの影響を考慮しながら、利用促進を図るとともに、地域による支援の検討や協議を行うなど、鉄道の活性化に向けた取り組みが求められています。



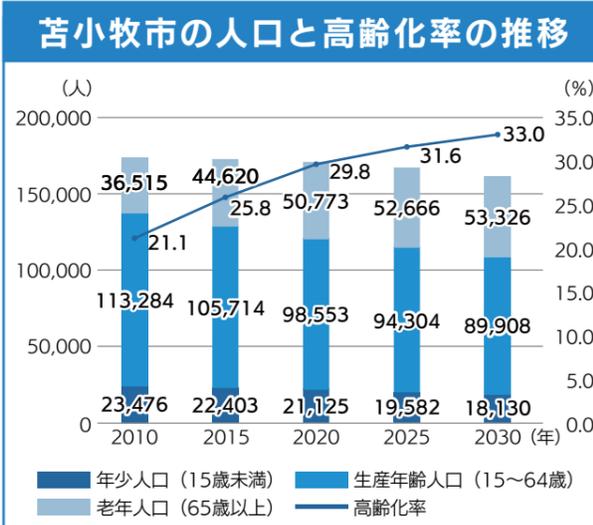
利用者の減少が進む「バス」の現状

市内路線バスの利用者は減少傾向にあり、赤字路線が増えることで、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バスの利便性が低下する一方で、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61台導入されており、利用者の皆さまからも好評をいただいています。今後も、誰もが安心して利用できる交通環境の整備を目指し、事業者のユニバーサルデザインタクシーの導入を支援していきます。



新型コロナウイルスの影響により、減便などを行っています！

新型コロナウイルスの影響により、一部のバスや列車は減便・減車を行っています。詳細は、各社ホームページからご確認ください。



▲道南バス㈱



▲JR北海道

持続可能な公共交通に向けて

利用者の減少や少子高齢化、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、バス待合環境の改善、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(月)／緑ヶ丘公園 桜が満開!!

新型コロナウイルスの影響で、今年の緑ヶ丘公園まつりは中止となってしまいましたが、桜並木の景色は春の訪れを告げていました。来年は、多くの方が花見を楽しみ、桜の木の下にはたくさんの笑顔が広がっていることを願うばかりです。

表紙から

- 26 みんなのひろば
感染症 感染リスクを下げるために／苦小牧市空家等解体補助制度の募集を開始します／免疫力UPで予防しよう！／編集後記 ほか
- 25 市政トピックス
児童センターに遊びに来ませんか
- 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／0553 大作戦／ステージ5
- 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
- 8 市政トピックス
6月は食育月間です！／あなたは大丈夫？／ギャンブル等依存症チェックをしてみよう！／介護保険サービスの利用支援 ほか
- 6 特集Ⅱ
新型コロナウイルスへの経済対策について
- 4 特集Ⅰ
男女平等参画宣言都市苦小牧
- 2 クローズアップ
みんなで守ろう！ 私たちの足公共交通

広報 とまごまい



毎年6月23日～29日は**男女共同参画週間**です!



令和2年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ
「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」
「ワクワク・ライフ・バランス」

自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか。家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていきかけとして、本市ではこの期間に市役所1階ロビーでパネル展示を行っています。皆様のご来場をお待ちしています。

「自分らしさ応援」ムービーアワード2020 応募作品募集!

「男女平等参画意識を醸成・喚起する」3分以内のオリジナル動画(映像)を募集します。作品に触れた一人一人が、男女平等参画の問題に気づき、自分ごととして捉え、男女平等参画社会の実現に向けた具体的な行動を起こすことを決意するような、素敵な動画をご応募ください。メッセージの表現方法は自由(歌やダンスでも可)です。

- ✔ 「男らしさ」や「女らしさ」とらわれず、生き生きと活躍する姿を捉えたもの
- ✔ 思い込みや偏見から解放され自分らしく生きる姿、またはそれを応援する姿を捉えたもの
- ✔ アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)の影響を捉えたもの
- ✔ ワーク・ライフ・バランスを思い切り実現し、楽しんでいる姿を捉えたもの
- ✔ 個人や企業、団体、地域で取り組んでいる活動をレポートするもの
- ✔ 男女平等参画社会の実現に向けてのメッセージが伝わるもの など

募集期間 **7月31日(金)まで**



苫小牧市男女平等参画都市宣言

先人が築いた歴史と文化に恵まれ 大自然にいだかれて
 ものづくりの息吹を感じ 躍動するまち「とまこまい」
 かけがえのないこのまちに 新たな光をそそぎ
 平和な未来を子どもたちにつなぐため
 わたしたち苫小牧市民は
 世代や性別を超え 人権を尊重し
 いきいきとところ豊かに暮らす社会の実現をめざし
 ここに「男女平等参画都市」を宣言します

- 私たちは
- 1 互いに支え合うあたたかい地域をつくります
 - 1 手をたずさえ責任を担う家庭をつくります
 - 1 個性や能力を活かせる職場をつくります
 - 1 平等意識を育てる教育をめざします

平成 25年 11月 17日
 苫小牧市

内閣府「**DV相談+**」が開設されています!

新型コロナウイルスに伴う外出自粛や休業が行われる中、生活不安やストレスからDV被害の深刻化が懸念されています。

DV被害者に対して電話相談、SNSや電子メールを活用した相談、外国語による相談ができます。詳しくは「DV相談+」のホームページをご確認ください。また、本市や北海道などでも引き続き各窓口で相談を継続しています。詳しくは☎をご確認ください。



内閣府 DV相談+



協働・男女平等参画室HP



男女平等参画宣言 都市苫小牧

協働・男女平等参画室 ☎(84)4052

「ひとりひとりが互いを尊重し、責任を分かち合える社会を目指して」

本市は、北海道で初めて「男女平等参画都市宣言」を行いました。

男女平等参画社会とは、誰もが個人として尊重され、多様な生き方を認め合い、喜びも責任も分かち合い、あらゆる活動に平等に参画することができ、その個性と能力を十分に発揮できる社会のことをいいます。

本市では、男女平等参画のさらなる推進を目指し、さまざまな取り組みを行っています。

ワーク・ライフ・バランス等企業表彰 表彰企業を募集します!

本年も、「仕事と家庭生活などが両立できる」「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企業などを表彰します。あなたの会社の先進的チャレンジを、ぜひ教えてください!

「ワーク・ライフ・バランス等企業表彰」に応募して
 あなたの職場の取り組み事例を教えてください!

- 例えば
- ✔ 女性活躍推進
 - ✔ 長時間労働の是正
 - ✔ 有給休暇・育児休暇取得の促進
 - ✔ 子育てと仕事、介護と仕事の両立
 - ✔ 多様な勤務形態の導入
 - ✔ 従業員の仕事以外の時間の充実 など

- 【応募期間】6月1日(月)～8月31日(月)
- 【対象企業】市内の企業、社団法人、財団法人、NPO法人など
- 【応募方法】協働・男女平等参画室(☎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

応募書類のダウンロードはこちらから



第2回(令和元年度) 表彰企業のご紹介



「活気あふれる職場環境づくり賞」
丸彦渡辺建設株式会社 苫小牧支店

「働きやすい職場環境づくり賞」
株式会社札幌商興

「自立・生活応援賞」
有限会社ライトマインド

詳しい表彰結果はこちらから



パープル・ライトアップ 賛同企業・施設大募集!

内閣府男女共同参画局では、毎年11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定め、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、期間中に全国の公共施設および民間施設でパープル・ライトアップを実施しています。

この運動をさらに拡大させるため、パープル・ライトアップにご協力いただける企業・施設などを募集します!

お問い合わせ・申し込みはこちら! **協働・男女平等参画室**

〒053-8722 旭町4丁目5番6号(市役所7階)
 ☎(84)4052 ☎(34)7110 ✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp



新型コロナウイルスへ

事業者の皆さまへ

苫小牧市休業等支援金について

市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445
北海道支援金お問い合わせセンター ☎011(351)6469

北海道では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休業要請等に協力いただいた事業者の方の「休業協力・感染リスク低減支援金」の申請を受け付けています。

苫小牧市では、北海道の支援金の対象事業者のうち、給付額が30万円に満たない事業者への給付額の上乗せと、給付の対象とならない飲食店へ独自に支援金を給付します。

北海道へ申請が必要な事業者

対象者(1)(2)(3): 道による休業要請等対象施設・酒類提供のある飲食店

【申請書類の提出先】

〒060-8791 (住所不要) 北海道 休業協力・感染リスク低減支援事業運営事務局 申請受付

北海道支援金お問い合わせセンター ☎011(351)6469
※上乗せ分(北海道から支援金を受け取ることができる方)は、北海道にのみ申請してください(苫小牧市への申請は不要です)

苫小牧市へ申請が必要な事業者

対象者(4): 酒類提供のない飲食店

【申請書類の提出】

緊急経済対策給付金室(☎でダウンロード可)で配布の申請書などを7月31日(金)までに郵送(消印有効)で 市緊急経済対策給付金室休業等支援金担当 ※簡易書留や一般書留、レターパックプラス(郵便物の追跡ができる方法で、かつ配達時に受け取り確認がされるもの)で郵送してください

●支援金の概要

申請先	北海道へ申請			市へ申請
	対象者(1)	対象者(2)	対象者(3)	対象者(4)
給付額	道給付30万円	市給付 10万円 道給付 20万円	市給付 20万円 道給付 10万円	市給付 30万円
支給要件	●4月25日～5月15日の間、継続して休業 ●営業再開に向けた感染防止対策②の実施		●4月25日～5月15日の間、継続して酒類提供時間短縮(19時まで) ●感染防止対策②の実施	4月29日～5月15日の間継続して、感染防止対策①および②を各一つずつ実施
対象事業者	道による休業要請等対象施設 【例】 ●スナック、バー、カラオケボックス、ネットカフェ ●スポーツクラブ、パチンコ ●映画館 ●ホテル・旅館の集会用部分(宴会場) ●ビデオレンタル、エステサロン、フォトスタジオ ●学習塾、自動車教習所、音楽教室 など		酒類提供のある飲食店 【例】 料理店、居酒屋、喫茶店など	酒類提供のない飲食店 ※従来19時前に閉店する酒類提供ありを含む 【例】 料理店、喫茶店など
感染防止対策①	●休業 ●夜間営業の自粛 ●営業時間の短縮 ●イートインの中止 ●社会的距離の配慮			
感染防止対策②	●3密防止 ●飛沫感染・接触感染防止 ●移動時の感染防止 ●発熱者等の施設への入場防止			
申請期間	7月31日(金) (消印有効) まで			
申請方法	道へ郵送又は電子申請(持参不可)		市への申請は不要	市へ郵送(又は窓口)

小規模事業者パッケージについて

市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445

申請期間 12月28日(月)まで ※予算を超える申請があった場合には期間が短くなることがあります。

1. 融資保証料補給事業

金融機関からの借入れに係る信用保証料を、市が最大10万円を負担(補給)します

●対象…市内主要金融機関による融資を受けた小規模事業者のうち、信用保証協会による保証を受けた事業者(小規模企業経営改善資金を借入した際の信用保証料の補給対象要件に準ずる)

●対象融資…●北海道銀行、北陸銀行、北洋銀行、苫小牧信用金庫、室蘭信用金庫、北央信用組合が実施する新型コロナウイルスによる影響を起因とする融資 ●北海道信用保証協会の保証(新型コロナウイルス関連)を受けた融資 ●セーフティーネット4号・5号、危機関連保証の適用を受けた融資

※令和2年3月1日以降に実施した新規融資を対象とする

※別途保証料の補給がある制度融資は対象外

●補助額…10万円(1融資当たりの限度額)

2. 消費喚起事業助成金

新たな手段で積極的に販路拡大、新規顧客の獲得を図った事業者、またはイベントや企画によって集客を取り戻すための取り組みを行った事業者に助成します。

●対象…令和2年3月1日以降に新たに販路拡大、集客回復に資する取り組みを開始した市内の中小企業者・小規模事業者

例) 弁当配達・出前への参入、テイクアウトの拡大、出張散髪、集客イベントの実施、特別セットメニューの企画・提供、再来店を図るためのスタンプカード導入など ※商品の材料費や値引き分の経費は対象外

●補助額…上限10万円

新型コロナウイルスに対する中小企業支援について



市の☎では、新型コロナウイルス感染症に対する国や道、市などの中小企業支援についてご紹介していますので、ご確認ください。

雇用調整助成金の特例措置について【厚生労働省】

市ハローワーク苫小牧 ☎(32)5221 32#

事業活動の縮小、経済上の理由などにより、従業員を休業させ、休業手当を支給した事業主への助成制度

※従業員にはパート、アルバイトなど雇用保険被保険者以外も含む

①中小企業: 条件に応じ、支給した休業手当の4/5～10/10(上限額8,330円)を助成

②大企業: 条件に応じ、支給した休業手当の2/3～3/4(上限額8,330円)を助成

持続化給付金について【経済産業省】

市持続化給付金事業コールセンター ☎0120(115)570

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入が前年同月比で50%以上減少している事業者(農業、漁業、製造業、飲食業、小売業など幅広い業種が対象)に対し、事業全般に使える給付金が支給されます。

●対象…10億円以上の大企業を除く中小企業(医療法人・農業法人・NPO法人など会社以外の法人も対象)、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者など

●要件…●2020年1月から2020年12月までの間で前年同月と比べ50%以上減少した月がある ●2019年以前から事業による事業収入を得ており、今後も事業を継続する意思がある ●法人の場合は資本金10億円未満の会社(資本金などの定めがない場合は従業員数が2,000人以下)

●給付額…中小法人など: 200万円 個人事業者など: 100万円

※ただし、昨年1年間の売上からの減少分が上限

●申請…「持続化給付金」のHPで

※webでの申請が困難な方へ、完全予約制の申請支援(必要情報の入力など)を行う窓口があります

の経済対策について

市民の皆さまへ

特別定額給付金の申請について

市緊急経済対策給付金室 ☎(32)6266

お1人につき10万円の特別定額給付金の申請を受け付けています。申請書については既に発送していますので、届いていない場合は早めにご連絡ください。

●給付額…給付対象者1人につき10万円

●対象者…令和2年4月27日(基準日)において苫小牧市に住民票のある方

●申請・受給権者…給付対象者が属する世帯の世帯主

●申請期間…令和2年8月10日(月)まで

●支給方法…受給権者名義の銀行口座へ振り込み

※やむを得ず窓口支給を希望する場合は7月以降の指定日に支給とする予定

●申請方法…新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、原則2つの方法で受け付けを行います

1. 郵送申請方式

同封されている申請書に以下の書類を添えて市役所に返送

■本人確認書類 ※世帯主のみ

運転免許証、マイナンバーカード(表面のみ)、各種保険証、年金手帳、生活保護手帳などいずれか1点の写し

■金融機関口座確認書類 ※フリガナと口座番号が書かれた部分 各種銀行の通帳、キャッシュカードなどいずれか1点の写し

2. オンライン申請方式

(マイナンバーカードを利用)

■マイナポータルから手続き

詳細は☎でご確認ください



詐欺にご注意ください!!

・市区町村や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは、絶対にありません

・市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。

子育て世帯への臨時特別給付金について

市子ども支援課 ☎(32)6416



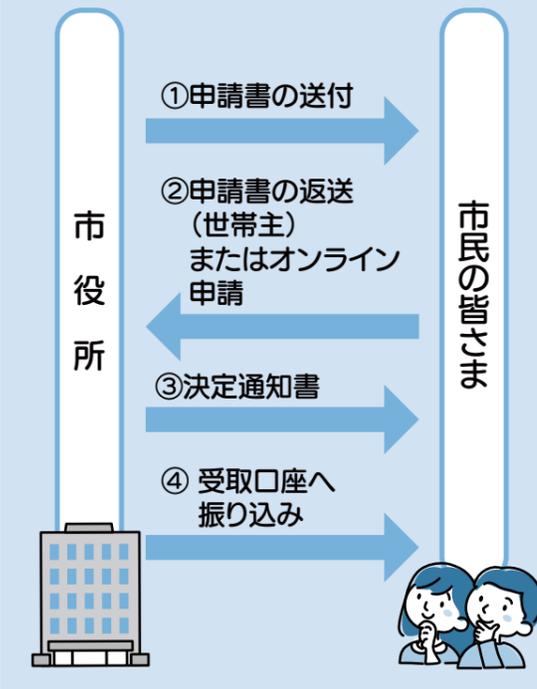
国の新型コロナウイルス感染症の緊急経済対策として、令和2年4月分(3月分)の児童手当が支給される児童1人につき1万円を6月10日(水)の児童手当給付に合わせて支給します。受給を辞退される方には辞退届を送付しますのでご連絡ください。詳細は5月下旬に送付する対象者への案内文書、☎をご確認ください。

市税等納付の徴収猶予について

市納税課 ☎(32)6273

納税困難となった際には、徴収猶予制度がありますのでご相談ください。

●申請から給付までの流れ



DV等を理由に避難している方へ

DV等の事情により、現在住んでいる苫小牧市に住民票を移すことができない方で、下記の①または②の要件に当てはまる場合、所定の申出書を提出することで同伴者も含めて特別定額給付金を受け取ることができます

●要件

①配偶者暴力防止法に基づく保護命令を受けている

②婦人相談所の証明書などが発行されている

●申出書の提出

子ども支援課(市役所1階17番窓口) ☎(32)6369

国民健康保険税、介護・後期高齢者医療保険料の減免などについて

市保険年金課 減免について☎(32)6426
傷病手当てについて☎(32)6425

■各保険税(料)の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入等が3割以上減少する方などを対象に減免を行います

■傷病手当てについて(国保・後期高齢)

新型コロナウイルス感染症への感染または感染疑いのため労務不能で給与が支払われない、または減額された方を対象に傷病手当てが支払われます

詳細は、各保険税(料)の納税(入)通知書に同封の書類をご確認ください

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、食費に係る利用者負担額	25%
通所介護 (予防通所介護相当サービス、地域密着型を含む)		

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%
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		
⑧定期巡回・随時対応型訪問介護看護		

※利用者負担第2段階の方の⑤⑥⑦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		利用者負担上限額
区 分		
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	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2年度介護保険料について

保険年金課
保険料について☎(32)6418 減額について☎(32)6426

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×0.30 (基準額×0.45)	21,000円 (31,600円)
	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×0.50 (基準額×0.66)	35,100円 (46,300円)
第2段階	同じ世帯に在る方全員が市町村民税非課税	基準額×0.70 (基準額×0.75)	49,200円 (52,700円)
	第1段階、第2段階に該当しない方	基準額×0.90	63,200円
第3段階	同じ世帯に市町村民税課税者がいる	基準額×1.00	70,200円
第4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×1.20	84,300円
第5段階	本人の合計所得金額(※1)が120万円未満の方	基準額×1.30	91,300円
第6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×1.50	105,400円
第7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×1.70	119,500円
第8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×1.90	133,500円
第9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×2.00	140,500円
第10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×2.10	147,600円
第11段階	本人の合計所得金額(※1)が600万円以上の方		

※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 ●世帯の年間収入や預貯金の合計額が、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) ●居住している以外の不動産を所有していない(固定資産税評価額100万円以内は除く) ●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

②申請期間 6月12日(金)～30日(火) ※6月30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。 ※郵送申請もできますので、ご希望の方はお問い合わせください

③必要書類 ●6月中旬発送予定の令和2年度介護保険料納入通知書 ●令和元(平成31)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31年1月以降の記載がされたもの) ●世帯全員の印鑑(朱肉を使うもの) ●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)

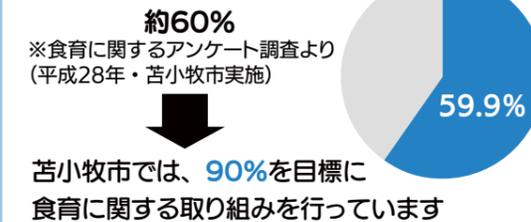
6月は食育月間です!

健康支援課 ☎(32)6410

食育とは?

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。家で食事を取ることが増えてきたこの機会に、食育について、改めて学んでみましょう!

食育に関心がある人の割合:



■食育人材バンクをご存じですか?■

食に関わるさまざまな分野の達人を、町内会やサークルの勉強会などに講師として派遣しています。皆さんの食育活動にぜひご活用ください。講師として活躍してくれる方の登録も募集中ですので、興味のある方はご連絡ください。

取り組みもう!“とまこまいライフ”

と 共に学ぼう食の知識

ま 毎日食べよう朝ごはん

こ 献立にひと工夫でバランスよく

ま マナーと感謝を大切に

い 一緒に食べて楽しい食卓

ラ ライフスタイルに合わせたエコライフ

イ いろんな食材、地元産

フ ふれあう食で元気なまちに

自宅にいる時間が長くなり、生活習慣が乱れていませんか? 免疫力を高めるためにも、早寝早起き朝ごはんを積極的に取り入れましょう!

家族で食卓を囲んで一緒に食べる「共食」みんなで食べるとおいしいね♪

健康支援課
☎(32)6410

あなたは大丈夫?

ギャンブル等依存症チェックをしてみよう!

健康支援課 ☎(32)6407

ギャンブル等依存症とは、「ギャンブルなどで苦痛や生活上の問題が生じている状態」を表す言葉です。特定の症状や病気を指す病名ではありません。知らず知らずのうちに遊びの範囲を超えて、ギャンブルなどによる問題が生じていないか、セルフチェックをしてみましょう!

次の項目のうち、4つ以上当てはまる場合は、問題が生じている可能性があります!

<input type="checkbox"/> もっと多くのお金や興奮を得たいと思うあまりに、ギャンブルに使うお金が増えてきた	<input type="checkbox"/> さえない気分するとき、不安があるとき、気持ちが落ち込んでいるときにギャンブルをすることが多い
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめたりすると気持ちが落ち着かなくなったり、いらいらする	<input type="checkbox"/> ギャンブルで負けたお金を取り戻すために、その日のうちか翌日にまたギャンブルをしに行くことがある
<input type="checkbox"/> ギャンブルに行く回数を減らしたり、やめようとしてもうまくいかなかったことが今までに何度もある	<input type="checkbox"/> ギャンブルにのめりこんでしまっていることを隠すためにうそをつく
<input type="checkbox"/> ギャンブルに心が奪われがちになっている(例えば、以前のギャンブルでの負けを取り戻すことや、次のギャンブルでどうしたら勝てるかを考えたり、計画を立てる。ギャンブルのための金銭を得る方法などを絶えず考えているなど)	<input type="checkbox"/> ギャンブルのために、大切な人間関係、仕事、勉強がうまくいかなかったり、失ってしまったことがある
	<input type="checkbox"/> ギャンブルによって経済的に困窮して、他人にお金を出してくれるよう頼ったことがある

※国際的に広く用いられているDSM-5精神疾患の診断・統計マニュアルを参考に作成

保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談 300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
姿勢改善 ストレッチポール	15日(月)、24日(水) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い、姿勢の改善を体験・実感! (20歳以上で運動制限のない方)		
65歳から始める 体力UP教室 (全6回コース)	26日～★8月7日 毎週金曜日 10時～11時 ※7月24日を除く	15人	体力測定、体力UPのための運動を紹介 (65～74歳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) 1日(月)から 受付開始
70歳からの 健やか体操教室	29日(月) 13時30分～14時30分	10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) 「今日から血糖コントロール」(全2回コース)	①18日(水) 13時30分～15時45分 ②25日(水) 13時30分～14時45分	15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)	
からだフィットネス	16日(火) 10時～10時45分	20人	リズムカルな筋トレで楽しく脂肪燃焼! (20～74歳で運動制限のない方)	室内用運動靴、 タオル、飲み物	
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	15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、HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	18日(水)、22日(日)、25日(水)、 ★7月2日(水)、6日(日) 受付=8時～10時	5,500円	該当者 定各40人	短期人間ドックと同等 GOGO健診の詳細については、 保険年金課から送付される案内 をご覧ください	
特定健診(プレ特定健診)・ 後期高齢者健診		加入保険により 異なります		「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	16日(火)、★7月7日(水) 受付=13時～14時30分	保健センター	子宮=各50人 乳=各30人	
胃・肺・大腸	18日(水)、22日(日)、25日(水)、★7月2日(水)、6日(日) 受付=8時～10時			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)
	★7月1日(水) 8時～10時	しらかば総合福祉会館	胃・肺のみ 各30人	
	★7月8日(水) 8時～10時	新明町総合福祉会館	大腸は定員なし	
	★7月8日(水) 10時～12時	沼ノ端コミュニティセンター		

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	令和2年4月1日から令和3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(かくたん検査は400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円
	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 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69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 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」	25日(水) 9時30分～11時30分	令和2年4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	開催日の2日 前までに健康 支援課へ
赤ちゃん教室 「6・7か月児」	12日(金)、26日(金) 14時15分～16時	令和元年11・12月生まれの子*と親 定30組 申し込み順	12日=これからの 発達を考えよう、 赤ちゃんと遊 びましょう 26日=離乳の進 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
赤ちゃん教室 「11・12か月児」	10日(水) 9時30分～11時	令和元年6・7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	※いずれかの 対象月齢でご 参加ください
「1歳6か月児」 健康診査	16日(火) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分 17日(水) 9時30分～10時45分	平成30年10・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	17日(水) 13時～14時30分 18日(木) 9時30分～10時45分、 13時～14時30分	平成29年4・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 電話(32)6407	8日(月)、22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、予診票、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 健康支援課 電話(32)6407	
新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止	

対がん協会のがん検診 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	★7月18日(出) 受付場所・ 時間 市役所1階ロビー=7 時10分～7時25分 沼ノ 端コミセン=7時30分～7 時45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	30日(火)まで に健康支援 課へ(申し 込み順)

※各種教室や健(検)診は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止、延期、内容変更となる場合がありますので、市や保健センターなどで必ず最新情報をご確認のうえ、参加してください。

健康ガイド



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 電話(32)6407

- 6/7 日 内科 沖医院 電話(32)8870
- 外科 未来整形ペインクリニック 電話(53)7100
- 歯科 川沿歯科医院 電話(76)6480

- 6/14 日 内科 たかせ内科クリニック 電話(73)6233
- 外科 同樹会苫小牧病院 電話(36)1221
- 歯科 ささ歯科クリニック 電話(53)8299

- 6/21 日 内科 うとないキッズクリニック 電話(53)8080
- 外科 苫小牧日翔病院 電話(72)7000
- 歯科 榊原歯科医院 電話(67)6655

- 6/28 日 内科 たくしん小児科 電話(53)7788
- 外科 にっしん泌尿器科クリニック 電話(71)1100
- 歯科 木の花歯科 電話(71)3535

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」
 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
 ☎「子ども医療電話相談」
 電話#8000または電話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」
 電話(37)0177

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

③「被保険者証と減額認定証・限度額認定書」を、6月中旬に郵送しますので期限までに納めてください

■保険料率が変わります

	令和2・3年度(改定後)	平成30・31年度(改定前)
均等割	52,048円	50,205円
所得割	(所得-33万円) × 10.98%	(所得-33万円) × 10.59%
賦課限度額	64万円	62万円

■保険料の軽減について【2割・5割軽減の範囲が拡大されます】

所得が次の金額以下の世帯	軽減割合(改定後)	軽減割合(改定前)
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	7割軽減	8割軽減
33万円	7.75割軽減	8.5割軽減
33万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)	5割軽減 2割軽減	
33万円+(52万円×世帯の被保険者数)		

①後期高齢者医療保険料について
 後期高齢者医療制度のお知らせ

福祉

令和2年度分の納入通知書を、6月中旬に郵送しますので期限までに納めてください

■市民後見人養成講座
 ①北海道後期高齢者医療広域連合 011(290)5601 ②③市保険年金課総務係 (32)6418
 ④7月1日(水)～29日(水) 毎週水曜日 計5回 9時30分～17時 ※別途実習有り
 ⑤市民活動センター
 ⑥25歳以上で、これまでに未成年後見人・成年後見人・保佐人・補助人を解任されたことがなく、破産していない方
 ⑦50人 申し込み順
 ⑧申請 成年後見支援センター(HPでダウンロード可)または市総合福祉課で配布の申込書を6月29日(月)までに直接または郵送(必着)で ※事前説明会は6月12日(金) 13時30分～15時に電話で 〒053-0021 若草町3-3-8 成年後見支援センター (32)7111

①後期高齢者医療保険料について
 後期高齢者医療制度のお知らせ

広告

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	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	19日(金)	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	18日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間中止		
骨髄バンク登録			
HIV-1抗体検査			
HIV検査(エイズ相談)			

※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
 ④6月25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 食育ブース展示、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 (32)6411

がん患者交流サロン
 ■王子総合病院
 ④6月9日(火) 13時30分～15時
 内 がん患者の利用できる制度～介護保険について～
 対 がん患者またはその家族(直接会場へ)
 詳 健康支援課 (32)6407
 ※中止となる場合がありますので、事前に王子総合病院HPでご確認ください

禁煙週間です!
 5月31日(日)の世界禁煙デーから始まる一週間は禁煙週間です。4月1日に改正健康増進法が全面施行され、受動喫煙防止の取り組みは「マナー」から「ルール」に変わりました。禁煙週間に合わせ、禁煙および受動喫煙防止に取り組んでみませんか
 詳 健康支援課 (32)6411

巡回ラジオ体操・みんなの体操会 特別巡回
 6月7日(日)に予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します

6月の献血

1日(日)	9:30～11:45 市民活動センター 13:15～16:30 苫小牧日翔病院
3日(火)	9:30～11:00 苫小牧法務総合庁舎 12:30～13:30 株式会社コク 14:15～16:30 桜木ファミリークリニック
4日(水)	9:30～11:30 イオンモール苫小牧 12:45～16:00
15日(日)	9:30～13:00 苫小牧信用金庫本店 14:45～16:30 JX金属苫小牧ケミカル㈱
17日(火)	9:30～12:00 ホクレンショップ沼ノ端店 13:30～15:00 ㈱つうけん苫小牧事業所 15:40～16:30 苫小牧道路事務所
22日(日)	10:00～12:00 マックスバリュ澄川町店
23日(月)	9:30～11:45 日胆農業会館

健康支援課 (32)6407

子育て応援教室

おとうさんといっしょ!
 ④7月12日(日) 10時～11時30分
 所 教育・福祉センター
 対 生後4カ月～1歳6カ月の子どもと父親
 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 25組 申し込み順
 持 父子健康手帳、おしぼり
 申 詳 6月8日(月)から電話で 健康支援課 (32)6411

親子デンタル教室
 ④6月10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12月～令和元年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」、ブラッシング指導
 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8日(月)までに電話で 健康支援課 (32)6411

5歳児発達相談
 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27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子ども
 詳 健康支援課 (32)6411

福祉

児童手当現況届の提出について

6月1日(月)は「電波の日」電波に関する困り事やご相談などはお問い合わせください

ひとり親家庭学習支援事業 (東部・西部会場)

日毎週土曜日の午後(2時間30分) 所未定(6月15日頃Hで公開)

介護支援いきいきポイント事業 介護支援ボランティア登録研修会

日6月22日(月) 10時~12時 所市民活動センター

国民健康保険からのお知らせ

10万円の慰労金を支給します ※支給には所得制限があります

暮らし

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険の納税通知書を郵送します 6月中旬に納税通知書を郵送しますので、期限内に納めてください

6月の自動車運転免許講習

Table with columns: 講習区分, 講習時間, 6月. Rows include 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

所交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校 詳苫小牧警察署 電話(35)0110 HP http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/

持介護保険被保険者証、印鑑

申請日までに電話で、社会福祉協議会 電話(32)7111

高齢者向け福祉サービスの案内

見守りが必要とする方へ(おおむね65歳以上の方)

- ①緊急通報システムの貸与 高齢者のみの世帯を対象に、緊急ボタンにより消防署に通報できる「緊急通報システム」を貸与します。

在宅高齢者給食サービス

心身状況や生活環境などにより食事の準備が困難なひとり暮らしの高齢者または

国民健康保険被保険者証の郵送方法について

8月の保険証更新から、簡易書留での送付を希望する方は申し込みが必要です。

市長の資産等の公開

「苫小牧市長の資産等の公開に関する条例」により作成する報告書から市長の資産などを公開します

令和元年12月31日現在で保有する資産

Table with columns: 土地, 建物. Rows include 所在, 面積, 固定資産税課税標準額.

令和元年分の所得 給与所得千46万6千200円 詳細内容秘書広報課 電話(32)6096

北海道総合通信局 電話(11)0099 市市民生活課 電話(32)6303





暮らし

保険税(料)の納付は期限を守って納めましょう

「国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料」の納付の確認が取れない方に対し電話による呼びかけを行っています。納期限を守って忘れずに納めましょう

③ 6426 ④ 6426

水道メーター交換工事

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。ご協力をお願いいたします

③ 6696 (平日昼間) ④ 6111 (右記以外)

ページ一口座振替受付サービスのご案内

税金などの口座振替手続きは、「ページ一口座振替受付サービス」が利用できます

① 国民健康保険税、介護保険料(普徴)、後期高齢者医療保険料 ② 保育料 ③ 市・道民税(普徴)、固定資産税・都市計画税(土地家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税(種別割) ④ 市営住宅使用料、市営住宅駐車場使用料、市営住宅熱供給施設使用料(山手町にお住まいの方)

オートリゾート苫小牧アルテンゆのみの湯は6月15日(月)～6月17日(水)休館日です

緑地公園課 ③ 6509

いの方のみ) ⑤ 上下水道料金

持口座振替に使用する次のいずれかの銀行のキャッシュカード ● 苫小牧信用金庫 ● 北海道銀行 ● 北洋銀行 ● ゆづちよ銀行 ● 各課窓口、勇払・のぞみ出張所

① 保険年金課 ② 納税課 ③ 納税課 ④ 住宅課 ⑤ 営業課

市有地を分譲します

Table with 2 columns: 再分譲する区画(116), 区画数. Lists various areas like 錦西軽工業団地, 錦西ニュータウン, etc.

Table with 2 columns: 新規分譲する区画(10), 区画数. Lists 宮前町, 有珠の沢町.

① 管財課 ② 管財課 ③ 管財課 ④ 管財課 ⑤ 管財課

年金の予約相談

日本年金機構では、予約制による年金相談

教科書展示会

小・中学校、高校の教科書展示会 6月12日(金)～7月1日(水) 9時～17時

20時(毎週月曜日と26日(金)を除く) 所中央図書館

③ 6742

衛生的で快適な生活環境を守るために

① ひな鳥をみつけたときは

近くに親鳥がいるため、そのままにしておくと、巣があれば戻してください

② カラスの威嚇について

帽子や日傘などで防御してください

③ 空き地の草刈と害虫を防ぐために

雑草を放置するとドクガなどの害虫が発生し周辺住民に迷惑を掛けます

④ 井戸水を利用している方へ

色・濁り・臭い・味の変化を毎日点検し、年一回以上の水質検査を受けましょう

⑤ ハチに注意しましょう

ハチが頻繁に出入りするところには近づかず、巣を見つけたら建物の所有者が駆除業者に連絡してください

⑥ 犬を飼っている方へ

散歩中はリードを短く持ち、絶対に外さないでください

を流すための水を常に携帯しすぐに処理をしてください。屋外飼育の場合は、敷地外に出ないように2メートル以内の鎖でつなぐまたはオリの中で飼いましょう

⑦ 猫を飼っている方へ

室内で飼い、専用トイレで排泄させてください

コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意!

「マスクが購入できる」というSNSの書き込みや広告で消費者の関心をつき、不審な通販サイトへ誘導して、クレジットカード番号などを詐取する悪質な手口が増えています

① 9110 ② 6510

6月は環境月間です

エコドライブ宣言をしよう エコドライブ宣言をしよう エコドライブ宣言をしよう

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出

水道管理課 ③ 6696 (平日昼間) ④ 6111 (上記以外)

水道修理の申し込み 検索 直接水道業者に電話し、修理を依頼してください

家屋解体時の届け出 検索 水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去の届出や工事が必要となります

催し・講座

市民ボランティア講座

7月2日(木) 13時～16時 所市民活動センター 健康あつての支え合い(仮)をテーマとした講話や分科会

6月22日(月)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 ④ 6481 ⑤ 8141 volucen@tomakomai-shakyo.or.jp



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。

催し・講座

夏休み子どもヒップホップ ジャズダンス講座

7月24日(金) 10時〜12時、25日(土)、26日(日) 13時30分〜15時30分
対小学生(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
所申詳 6月21日(日)〜7月8日(水)に直接またはHP、ファクス、はがき(消印有効)
ファクス・はがきの場合HP講座名、住所郵便番号、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(保護者携帯電話など)を記入し、〒053-0025 苫小牧市本町1-6-1 アイビー・プラザ 電話(33)8131 FAX(33)8133



再チャレンジ塾「ナナカマド教室」

学齢期に就学ができなかった方や、もう一度学びなおしたい方などを対象に学習の場を提供します
■昼の部
9月24日〜11月5日 毎週木曜日 全7回 9時30分〜11時45分
内小学校中学年程度の国語、算数、英語、見学学習、給食体験など
■夜の部
8月20日〜9月17日 毎週木曜日 全5回 18時30分〜20時45分
内小学校高学年程度の国語、算数、英語
所市民活動センター

小学生親子料理教室

①お母さんといっしょにパンを作ろう
7月18日(土) 9時30分〜12時
対小学生と母親
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
申詳 6月12日(金)〜7月8日(水)に直接または電話、ファクスで 生涯学習課 電話(32)6753 FAX(32)1233

②お父さんといっしょにパンを作ろう

7月19日(日) 9時30分〜12時
対小学生と父親
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
申詳 6月12日(金)〜7月8日(水)に直接または電話、ファクスで 生涯学習課 電話(32)6753 FAX(32)1233

住民基本台帳の一部の写し閲覧状況(令和元年度)

Table with columns: 業者名, 閲覧した住民の範囲. Lists various companies and the specific municipalities they have accessed records for.

赤十字水上安全法救助員II養成講習

7月25日(土) 9時〜17時30分 ②8月2日(日) 9時〜17時
所①市民活動センター ②勇払海岸
対赤十字水上安全法救助員Iの認定証(有効期限内)
¥300円 開講日納入
定5人 申し込み順
申詳 6月1日(月)〜7月10日(金)に日本赤十字社苫小牧市地区事務局(総合福祉課内) 電話(32)6189 ※持ち物などはお問い合わせください

普通救命講習会

7月22日(水) 13時30分
所消防署日新出張所
内心肺蘇生法やAEDの使用方法など
定20人 申し込み順
申詳 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、7月1日(水)〜7月15日(水)に直接または郵送(必着)
ファクス、Eメールで 〒053-00052 新開町2-12-7 救急課 電話(84)5004 FAX(84)5046 shobo-kyukyu@city.tomakomai.hokkaido.jp

危険物取扱者試験準備講習

7月7日(火)〜10日(金)

危険物取扱者・消防設備士試験

7月19日(日)
所駒澤大学附属苫小牧高等学校
対乙種第4類の受験者(丙種受験者も受講可能)
¥危険物安全協会会員¥8千円 非会員¥1万円 申し込み時納入
定20人 申し込み順
持千800円(テキスト代)
申消防本部および消防署で配布の申請書を講習日の1週間前までに郵送(消印有効)で(一社)北海道危険物安全協会連合会 電話(011)2055088 詳予防室 電話(84)5035

危険物取扱者保安講習

7月21日(火)、22日(水)
所市民会館
対危険物取扱者免状の交付を受け、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

ハスカップフリーマーケット中止のお知らせ

7月5日(日)に開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します
詳実行委員会 電話(011)3515626 市市民生活課 電話(32)6306

機織り体験教室「手織りマフラーに挑戦」

6月27日(土) 10時〜12時
対小・中学生
定10人 申し込み順
所申詳 勇武津資料館 電話(56)0201

7月のパソコン講習

Table with columns: 番号, 講習名, 開始日, 回数. Lists computer training sessions for July.

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 電話(55)6622



催し・講座

リサイクルプラザ苦小牧

①リサイクル自転車抽選販売会
修理した自転車(大人用、子ども用)を抽選販売

②自作で満足!簡単マスク

日6月24日(水) 13時~14時
定10人 申し込み順
持古布(ハンカチ・バンダナ等)



とまこまい若者サポートステーション(出張相談)

日6月24日(水) 14時~16時
所ワークプラザとまこまい

対就職を目指している15~49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
詳工業・雇用振興課 電(84)8670
電(32)6432

スポーツ

苦小牧市緑ヶ丘公園サッカー場 使用予約抽選会

日6月6日(土) 9時30分から

使用期間 7月1日(水)~10月31日(土)

使用料金 人工芝11時間 千600円(高校生以下800円)、天然芝11時間 800円(高校生以下400円) ※抽選枠の取れた方は会場で申請書の記入と使用料金の支払いが必要です。抽選日以降の使用申し込みは、庭球場で随時受け付けます

所詳ハイランドスポーツセンター 電(34)3522

募集

インベーション活性化補助金の募集

先進的な技術やアイデアを導入し、新規事業の創出や課題解決に取り組む市内企業に対し、補助金を交付します。補助額は最大100万円で補助率は2/3以内

対市内に事業所がある企業

申詳 6月30日(火)までに 工業・雇用振興課 (HPでダウンロード可) で配布の申請書を直接または郵送(必着)で 工業・雇用振興課 電(32)6436

外国人観光客受入環境整備事業(英語翻訳業務)の募集

日10月31日(土) 10時~16時
所市民活動センター

対参加資格 消費者活動を行う団体および消費生活展の目的に沿った活動をする団体など(ステージ発表は30~45分程度) ※営利活動を除く

申詳 6月22日(月)までに 市民生活課 電(32)6306

苦小牧市都市計画審議会委員の募集

応募資格 平日昼間に出席できる満18歳以上の方

募集人員 2人程度

任期 令和2年9月1日から2年間

報酬 会議一回につき6千100円

申詳 まちづくり推進課 (HPでダウンロード可) で配布の申込書を、6月1日(月)~30日(火)までに直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで まちづくり推進課 電(32)6054 FAX(32)3808

「みんなの消費生活展」出展団体とステージ参加団体を募集

日10月31日(土) 10時~16時
所市民活動センター

対参加資格 消費者活動を行う団体および消費生活展の目的に沿った活動をする団体など(ステージ発表は30~45分程度) ※営利活動を除く

申詳 6月22日(月)までに 市民生活課 電(32)6306

6月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 市民ギャラリー	日1日(月) 13時~15時 直接会場へ 詳協働・男女平等参画室 電(32)6152
一日子ども相談 18歳までの子どもとその家族に関する相談 所 市役所1階 相談室	日17日(水) 10時~16時 電電話で 室蘭児童相談所 電0143(44)4152 詳子ども支援課 電(32)6369
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 所 市民活動センター	日20日(土) 10時~12時30分 電電話で 山崎行政書士事務所 電(36)5633 詳山崎行政書士事務所 電(36)5633 社会福祉協議会 電(32)7111
無料法律相談 大谷和広弁護士による法律に関する相談 所 市民活動センター	日13日(土) 9時~12時 日7日(日) 10時~13時 電話で 平等社会を推進するネットワーク苦小牧 電(32)3610 詳協働・男女平等参画室 電(84)4052
苦小牧市消費者センター 消費者センター(市民活動センター)3階	日月~金曜日=8時45分~17時15分(祝日を除く。第2・4金曜日は20時まで) 直接会場へ 詳消費生活=電(33)6510 多重債務=電(32)6119
無料市民相談 市民相談所(市民活動センター)	日26日(金) 9時30分~12時(1人20分) 定7人 申し込み順 日1日(月)から市民活動センターで内容を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
法律相談 壬生賢哉弁護士	
夜間心配ごと相談	日9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 詳市民相談所 電(33)2345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 国保税	1期	6月30日(火)
夜間納税相談	市税・国保税	6月25日(木)~30日(火) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電(32)6274

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



6月7日(日)は、レモン湯を楽しみませんか
所 浴場組合5浴場 詳 環境生活課 電(32)6333

市政トピックス

児童センターに遊びに来ませんか 青少年課 ☎(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す。0歳から高校生まで利用できます。(利用可能日は各児童センターで異なります)

★どんなことをしているの？

施設にあるものを使って自由に遊べます。一輪車やボール遊び、ゲームなど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がありますので、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。

★乳幼児のイベントなどを紹介します



沼ノ端児童センター
 所 沼ノ端中央4-10-34 ☎(57)6601
 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
 毎週水・金曜日 11時から=親子触れ合い遊び、ゲーム、製作、遊戯など

住吉児童センター
 所 住吉町2-5-17 ☎(36)1448
 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
 週1回 11時から=親子触れ合い遊び、工作、ゲーム、運動遊びなど

あさひ児童センター
 所 旭町2-3-24 ☎(35)6393
 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
 週1・2回 11時から=親子触れ合い遊び、読み聞かせ、ゲーム、製作、遊戯など

日新児童センター
 所 日新町3-6-15 ☎(76)6655
 10月 ミニ・センターまつり
 12月 幼児お楽しみ会
 毎週月～金曜日の間で週1回程度=ゲームや製作、運動遊びなど

錦岡児童センター
 所 宮前町2-29-20 ☎(82)7371
 6月 とまチョップと遊ぼう
 10月 ホクトきのこショー
 12月 クリスマスお楽しみ会
 毎日 11時50分から=体操・読み聞かせ 毎週水・金曜日 11時から=親子触れ合い遊び、ゲーム、製作、遊戯など

北栄児童センター
 所 北栄町3-3-3 ☎(82)7069
 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
 毎日 11時50分から=体操・読み聞かせ 毎週水・金曜日 11時から=親子触れ合い遊び、ゲーム、製作、遊戯など

大成児童センター
 所 大成町1-11-21 ☎(75)1841
 7月 センターまつり
 10月 ハロウィンカフェ
 12月 お楽しみ会
 1月 豆まき
 子ども食堂、地域カフェ、餅まつりなど

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。
 小中高校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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のためイベントなどが中止・変更になる場合があります。



募集

とまチョップ水協賛事業者を募集

とまチョップ水を自社のイベントや会議などで活用し、PRしていただける協賛事業者を募集します。※次の事業者は不可●市内に本・支店、営業所などを有していない●市税などの滞納がある●苦小牧市広告掲載基準第3条に定める業種

協賛内容 一口(24本入) 2千400円(5口以上)
 申請 上下水道部総務課 (HPでダウンロード可) で配布の協賛申込書を、6月1日(月)～26日(金)に直接または郵送(必着)で、上下水道部総務課 ☎(32)6628 FAX(37)1661

共同研究支援補助金の募集

対市内に事業所がある中小企業
 市内内の中小企業が新技術・新製品の開発や製造工程の改善などを目的として、研究機関などと共同で取り組む研究に対し、補助金を交付します。補助額は最大50万円(補助率は1/2以内)
 申請 工業・雇用振興課 (HPでダウンロード可) で配布の申請書を、6月30日(火)までに直接または郵送(必着)で、工業・雇用振興課 ☎(32)6436

ゼロごみ 053大作戦～ステージ5～

☎(55)4266

ばい捨て防止看板デザインコンテスト! ~自分の暮らすまち!きれいにしたいっしょ!~

ごみの減量やばい捨てなどの環境美化に関するさまざまな問題があります。この問題を解決し、環境負荷の少ない循環型社会を実現するためには、市民一人一人が意識を持つ必要があります。この環境美化に対する意識を高めていただくために、ばい捨て防止看板のデザインを募集します。

対象 小学生部門 小学3年生から小学6年生
 中学生部門 中学1年生から中学3年生
 一般部門 16歳以上

規格 八つ切り画用紙縦 (39cm×27cm)

応募方法 ゼロごみ推進課 (HPでダウンロード可) で配布の応募票を作品裏面に貼付し、6月10日(水)～7月31日(金)に直接または郵送(必着)で ☎059-1364 字沼ノ端2-25 ゼロごみ推進課



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



新型コロナウイルス感染症対策は **免疫力UP** で予防しよう!

健康支援課 ☎(32)6410

新型コロナウイルスの感染予防には、手洗いやうがい、咳エチケットなどの対策があります。それらに加え、ウイルスから身を守る免疫力を高める一つの方法として、「運動」が有効であるとの情報提供が筑波大学・久野研究室からありました。子どもの運動不足の解消法や家庭でできる運動が紹介されていますので、ぜひご家族で実践してみましょう。

自宅でできる運動でコロナウイルスを予防! (YouTube) ※全8編あります。
【筑波大学・久野研究室 企画・製作】



●コロナ終焉した時に健康でいられる秘訣をお教えします
QRコード



●自宅での勤務は、肥満などの疾病リスクを高めます
QRコード



●親子で一緒に楽しく運動すると免疫力がよりUP!
QRコード



●運動不足による二次健康被害の怖さを最新情報とともに解説いたします
QRコード

新型コロナウイルス感染症 感染リスクを下げるために 危機管理室 ☎(32)6280

感染拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えるのと同時に、次のことに気を付けて生活しましょう。

■3つの密を避ける

クラスター(集団)感染を防ぐため、3つの「密」が重ならないよう工夫して生活しましょう。

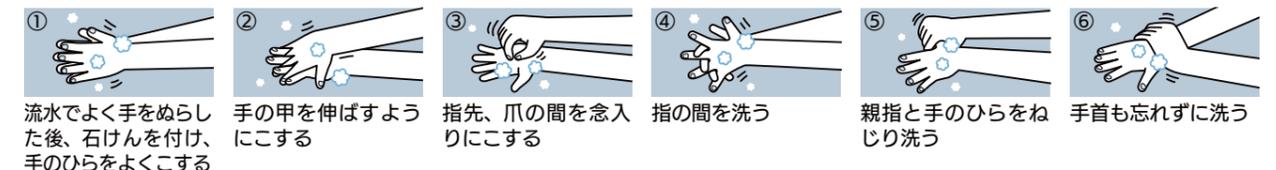
集団感染のリスクが高い条件

- 換気の悪い密閉空間
密閉空間を避け、部屋の換気を励行する。換気の目安は1~2時間ごとに5~10分程度。
- 多数が集まる密集場所
人が集まる機会を避け、集まる場合は、間隔を1~2m程度離す。
- 間近で声を出す密接場面
近距離を避け、咳エチケット(右図参照)やマスクの着用を徹底する。

■小まめな手洗い

いろいろな物に触れウイルスが付きやすいため、外出後や食事の前などには、必ずしっかりと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方 手洗いの前に ●爪は短く切っておく ●時計や指輪は外しておく



■咳エチケット

咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、咳エチケットを徹底しましょう。



苫小牧市空き家等解体補助制度の募集を開始します 市民生活課 ☎(32)6303

空き家の解体を促進し、土地の有効活用を図り、居住環境の向上および地域の活性化を図るため、苫小牧市空き家等解体補助制度の募集を開始します。

対象者(次の全てに該当する方)

- ①空き家などの所有者または相続人であること(複数いる場合は、その全員から同意を得ていること)
- ②補助対象者の前年所得額が220万円以下であること
- ③市税の滞納がないこと
- ④暴力団員および暴力団員と密接な関係を有しない者であること

空き家などの要件(次の全てに該当する物件)

- ①市内に存在すること
- ②昭和56年5月31日以前に建築されたものであること
- ③共同住宅を除く居住用の建物で、個人が所有し、現在、居住されていない建物
- ④所有権以外の権利が設定されていないこと(抵当権など)
- ⑤国や他の地方公共団体などによる他の補助金などの交付を受けていないこと

工事要件(次の全てに該当する方)

- ①空き家を含む敷地内の全ての建物を解体し、所在地を更地にす

- ②解体後、本人および3親等以内の親族が建物を建築しないこと
- ③市内に本店、支店または営業所などを有する、解体事業者などに請け負わせるものであること
- ④翌年2月末日までに工事が完了すること

補助金額 工事費の2分の1(上限50万円)
※補助金の支払いは、解体工事費用の支払い完了後になります

申請方法

市民生活課(HPでダウンロード可)で配布の申請書を、6月10日(例)~24日(例)に直接または郵送(消印有効)で市民生活課に提出 ※申請受付期間内で申請が6件を超えた場合は抽選し、結果を連絡します。6件に達しなかった場合、受付期間終了後も随時受け付けいたします



●人口と世帯(4月末)

総数 ▶170,686人
(対前月比:131人増)
男性 ▶83,475人
女性 ▶87,211人
世帯数 ▶89,938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

<p>ステイホーム Stay Homeは家族でピザ作りが主な過ごし方。ピザ屋さんのチラシを参考にアレンジを加えてみるも子どもには不評で食べてもらえなかった…大人の味が分かるものか…(清)</p>	<p>GWは自宅過去のドラマを見返していましたが、その当時の懐かしい記憶がよみがえってきました。今は私が生まれる前に放送されたトレンドドラマにハマってます!(池)</p>	<p>免許を取得して1カ月、車の便利さを知ってしまえば近頃のコンビニも車で行くようになってしまいました。運動不足を解消するためにも歩くようにしたいと思います!(鈴)</p>	<p>もともと家にいるのが好きなので、連休中もいつもと変わらず家でゴロゴロ。しかも今のゲーム機は通話しながら一緒に遊べる機能があるので気が付けば一日中友人と…(前)</p>
---	---	--	--

ストップ・ザ・交通事故! 交通事故発生状況(1月1日~5月10日)

発生件数	128件 (前年比5件増)	死者	2人 (前年比0人)	傷者	144人 (前年比2人増)
------	---------------	----	------------	----	---------------