

# 広報 とまごまい

2024  
vol.1852

# 3

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

## 特集

転入・転出届や各種証明書の  
請求をするときは  
知っていますか？あなたの「町」のこと

まち

Cover

新たな光へ  
とまごまい国スポ2024

詳しくはP3をご覧ください

スケートまつりを  
動画で振り返ろう!



苫小牧市の情報は  
こちらから!



広報とまごまい

令和6年3月1日発行 第1852号

※紙面に関するご意見・ご感想は右記まで



編集・発行／苫小牧市総合政策部政策推進室秘書広報課  
TEL.0144(32)6108(直通) FAX.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)48,400円 ●13cm×18.5cm (1枠)121,000円

株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751

目次

- 2 クローズアップ  
3月は自殺対策強化月間です!
- 4 特集①  
転入・転出届や各種証明書の  
請求をするときは
- 6 特集②  
知っていますか?  
あなたの「町」のこと
- 8 市政トピックス  
広報とまこまいがリニューアルします!/  
「帰ってきた!もうそんな時代じゃありません川柳  
コンテスト」受賞作品決定! 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
- 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
- 26 市政トピックス  
苫小牧市社会福祉表彰/市内路線バスの  
ダイヤおよび路線が変更になります
- 27 ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!
- 28 とまこまい日記
- 30 みんなの広場  
今月のひと/とまこまいレシピ/  
編集後記 ほか

cover 表紙から

新たな光へ!とまこまい国スポ2024

1月27日(土)~2月3日(日)/nepiaアイスアリーナほか

18年ぶりに苫小牧で「国民スポーツ大会(国スポ)冬季大会スケート競技会・アイスホッケー競技会」が開催され、氷上で熱い戦いが繰り広げられました。  
※P28でも紹介しています



広報とまこまいは市HPより音声でもお楽しみいただけます

**3** サインに気づいたら

いつもと違う様子が気が付いたら、まずは勇気をもって「どうしたの?」と声をかけてみませんか。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」によって、自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっていきます。

- 気づき** 変化に気づいて声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける(相手の感情を否定しない)
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る(連携後も必要があれば相談に乗ることを伝える)



**「ゲートキーパー」になろう!**

「ゲートキーパー」とは、自殺のサインに気づいて声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、**誰でもなれます**。ゲートキーパーが身近な人のこころの不調に気づき声をかけることから、自殺を防ぐことにつながります。市では、1人でも多くの自殺者を減らしていくために毎年市民・企業向けに「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。次回は夏頃に開催する予定です。広報とまこまいでご確認ください。

※政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに!大切な人の悩みに気づく、支える」(www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/2.html)を一部加工して作成

**4** 今、悩みを抱えている方へ

**こころの相談日**

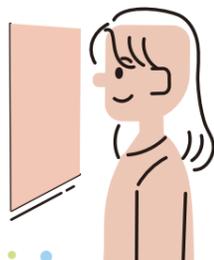
「気分が落ち込む、不安が強い」などこころの不調を感じていませんか? 誰かに相談することで、こころが楽になったり、解決の糸口が見つけられることもあります。本人や家族だけで抱え込まずに、まずはご相談ください。

**日時** 毎月第1水曜日 9時~16時  
**申し込み** 3日前までに電話で 健康支援課 ☎(32)6410・6411

**パネル展**

自殺対策強化月間に合わせ、パネル展を開催します。8日(金)・15日(金)の13時~15時にはストレスチェックや希望者への個別相談なども行います。

**日時** 3月8日(金)~15日(金)  
**場所** 市役所1階ロビー



**3**月**は**  
**自殺対策強化月間**です!



詳細 健康支援課 ☎(32)6410

**1** 知ってほしい自殺の現状

令和4年は令和3年に比べ全国的に自殺者数が増加しています。本市の自殺死亡率は増減を繰り返しており(図1)、特徴として、男性の有職者が多く、年代では20~30歳の若い世代が増加していることが挙げられます。悩みを抱えたときは、ひとりで悩まず、身近な人や相談窓口につながりましょう。

図1 苫小牧市・北海道・全国の自殺死亡率の推移(人口10万人対)



出典:厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」



まずは自分の状態を  
**チェック**してみよう!

携帯・スマホは  
こちらから



**こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問11問に回答していただくことで、ストレス度や落ち込み度、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤い魚】自分の病気のストレス  
【水の透明度】落ち込み度  
【水の温度】落ち込み度

結果画面(例)

自殺はさまざまな社会的要因が複合的に絡み合い、心理的に追い込まれてしまった末のものです。自殺を防ぐためには、家族、職場の同僚、学校の友人といった周囲がサインに気づき、本人をしっかり支えていくことが重要です。

**2** 自殺につながるサインや状況

さまざまな悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常行動にも影響を及ぼすことがあります。例えば、元気がなくなった、食事が減った、よく眠れていない(普段より疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違う様子であれば特に注意が必要です。

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験(身近な人との死別体験など)
- 苦痛な体験(いじめ、家庭問題など)
- 望ましくない対処行動(飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど)
- 職業、経済、生活の問題(失業やリストラ、多重債務や生活苦など)
- 精神疾患・身体疾患に関わること、およびそれに対する悩み
- ソーシャルサポートの欠如(支援者がいない、社会制度が活用できないなど)
- 自殺企図手段への容易なアクセス(危険な手段を手に入れているなど)
- 自殺につながりやすい心理状態(自殺を思い浮かべること、絶望感、衝動性、孤立感など)
- 危険行動(道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど)
- その他(自殺の家族歴、本人や家族・周囲から確認される危険性など)

参考:厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳 第2版」



「依存」する対象はさまざまですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困り事が生じることがあります。(代表例:アルコール、薬物、ギャンブルなど)

**依存症は  
誰でもなりうる  
病気です!**

3月、4月は引っ越しのシーズンです

転入・転出届や各種証明書の請求をするときは

3月、4月は引っ越しに伴う転入・転出届や各種証明書の請求で、窓口が混雑しますので、あらかじめ必要事項をご確認ください。なお、窓口に来られた方の本人確認を行いますのでご協力をお願いします。

窓口での受付時間

月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時15分

詳細 窓口サービス課 (32)6294・6297



1 引っ越しのときは (外国人住民含む)

市外の場合 転出予定日の1カ月前から転出の届け出をすることができます(転出届に限っては、郵送での届け出も可能です)。転出証明書を交付しますので、引っ越してから14日以内に転入先で転入の届け出をしてください。市内の場合 引っ越しの日から14日以内に転居の届け出を行ってください

●届け出の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、マイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちください。いずれも代

理で届け出る場合は本人からの委任状が必要です

●転入・市内転居した方のマイナンバーカード、住基カード、在留カード、特別永住者証明書の住所変更も必要です。お持ちの方は持参してください(代理人の場合はお問い合わせください)

届け出 窓口サービス課、勇払のぞみ・沼ノ端出張所 詳細 住民記録担当 (32)6297



転出の届け出は マイナポータルからも可能です!

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、市内から日本国内の他市区町村へ引っ越しをする方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届け出が可能です ※別途、転入先窓口での転入の届け出は必要です



詳しくはこちら (デジタル庁HP)

3 印鑑登録を申請するときは

本人が窓口に来られる場合

- 1種類でよい本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、写真と割り印のある官公署発行の各種免許証・許可証)
●2種類必要な本人確認書類(健康保険証、公的年金手帳、公的年金証書、生活保護手帳、市内路線バス高齢者優待乗車証、生年月日が記載され写真が貼つてあり、割り印のある学生証・会員証・社員証など)
●本人確認書類を持参できない方
●申請後に本人確認のため送付する回答書を窓口に出します。登録には日数がかかります
●本市で印鑑登録をしている方を保証人として登録できます。保証

人の署名と登録印の押印が必要です

●本人が窓口に来られない場合
代理人が、委任状(本人が窓口に来られない理由を明記したものの)、登録する印鑑、代理人の本人確認書類を持参し申請します。申請後、本人宛てに印鑑登録の意思確認のため送付する文書と登録する印鑑、代理人の本人確認書類を窓口に出してください。登録には日数がかかります
※委任状は窓口サービス課、勇払のぞみ・沼ノ端出張所、駅前・住吉・豊川証明取扱所にあります

登録できる方 15歳以上の方
登録窓口 窓口サービス課、勇払のぞみ・沼ノ端出張所
登録手数料 300円
詳細 証明発行担当 (32)6294

マイナンバーカードを使えばコンビニなどでも取得可能です!

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードやスマホ用電子証明書が搭載されたスマホで、全国のコンビニなどで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本・附票、課税証明書を取得できます
利用時間 6時30分～23時(年末年始、システムメンテナンス日除く)
※スマホ用電子証明書を搭載するには申し込みが必要



詳しくはこちら (デジタル庁HP)

3月1日から 戸籍の広域交付が始まります!

苫小牧市以外の本籍地の方も窓口で、戸籍謄本(全部事項証明)・除籍謄本(全部事項証明)を請求できるようになります。請求は窓口でのみ可能で、郵送や代理人による請求はできません。なお、出生から死亡までの戸籍を請求される場合などは交付に時間を要するため、早めにお越しください。(混雑状況などにより当日の発行とならない場合があります)
●マイナンバーカードなどの顔写真付きの本人確認書類が必要です。お持ちでない場合は交付を行うことができません。

請求できる方 本人、配偶者、父母など(直系尊属)、子・孫など(直系卑属)

請求 窓口サービス課、各出張所、各証明取扱所
※コンピューター化されていない一部の戸籍・除籍を除きます。一部事項証明、戸籍抄本(個人事項証明)、戸籍の附票は請求できません
※請求できる日は平日のみです

3月1日から 戸籍届け出時に 戸籍謄本(全部事項証明)の添付が原則不要となります!

苫小牧市以外の本籍地の方も戸籍の届け出を行う際に、戸籍謄本(全部事項証明)の添付が原則不要となります。



地域の情報や町内の活動をお知らせする町内会だよりを発行したり、SNSでの情報発信に取り組む町内会もあります。

令和5年12月発行



### みんなが交流しやすく 住みよい地域づくり!

地域の親睦を深めるため、夏まつりやスポーツ大会、バス旅行などのさまざまなイベントを企画しています。



令和5年7月撮影



令和5年10月撮影



### 地域防災力を高め 安心な地域づくり!

防災用品の備蓄などを行っている町内会もあります。



令和5年10月撮影

災害や緊急時に備えて、救命講習や防災訓練をしています。

知っていますか?

# あなたの「町」のこと

まち



特集②

詳細 市民生活課

☎(32)6303

みなさんは町内会についてどれくらい知っていますか? 町内会はあらゆる場面で幅広く活躍し、必要とされている反面、さまざまな課題も抱えています。町内会が私たちの暮らしとどのように関係しているのか、なぜ重要なのか一緒に考えてみませんか?



## 知ってほしい～町内会のこと～

本市の町内会加入者は年々減少傾向にあります。世帯数が増加している一方で、集合住宅世帯での加入が少ないことなどが要因となっています。また、役員の高齢化や担い手不足なども深刻な課題です。

しかし、近年相次いで発生する自然災害により、いざというときに地域で支え合うことの大切さを改めて実感した方も多いのではないのでしょうか。町内会では防災活動をはじめ、防犯灯の設置管理などを含む防犯活動など、安全・安心に暮らすために日々活動しています。

「地域の役に立ちたい!」という気持ちがあっても、さまざまな事情で参加できない方もいるかもしれませんが、**町内会に加入するだけでも地域をよりよくする助けとなります。**

町内会活動には、地域のみなさんの協力が必要不可欠です。住みよい地域づくりのために、町内会へのご協力をお願いします!そして、**できるときに町内会活動に参加してみませんか?**

## こんな活動をしています! 町内会!

犯罪の発生を未然に防ぐため、防犯パトロールをしたり、交通安全を呼びかける旗などを設置しています。



令和5年12月撮影



### 防犯意識を高めて 安全な地域づくり!



夜道を明るく照らす防犯灯の設置・管理をしています。



令和5年10月撮影

事故や不審者から子どもたちを守るため、登下校の見守りをしています。



令和5年12月撮影



### 子どもたちの健全育成に 取り組む地域づくり!



令和5年7月撮影

子どもみこしや夏休みのラジオ体操、クリスマス会、交通安全教室を行うなど、子ども会の活動にも取り組んでいます。

## おしえて! 町内会! Q&A

Q 町内会ってなあに?

A 町内会とは、子どもからお年寄りまで誰もが安全・安心で快適に暮らせるまちづくりを目的として、同じ地域に住む人々や企業が構成された自主的な団体です。市内には現在82の町内会があり、地域の特性を生かしたさまざまな活動を行っています。

Q 必ず加入しなければいけないの?

A 町内会への加入は任意ですが、市では安全・安心で快適な地域づくりのためにみなさんに加入をお願いしています。

Q 町内会費はいくら位なの?

A 町内会によって異なりますが、1世帯当たり月額200円から500円ほどです。

Q 町内会に加入すると何かいいことがあるの?

A 町内会の活動を通じて日ごろから「顔の見える関係」を築くことにより、いざというときに隣近所の人同士がお互い思いやりを持って助け合える地域づくりにつながります。

Q 加入するにはどうしたらいいの?

A お住まいの地域の町内会加入担当役員か市民生活課へご連絡ください。また、右記二次元コードからもお申し込みいただけます。



お住まいの町内会を知りたい場合はこちら

町内会連合会 市市民生活課  
☎(32)6303



**保存版** お墓の相談窓口からのお知らせ

詳細 環境生活課 ☎(32)6333

お墓の名義人が変わった場合や、納骨をする際は手続きが必要です。  
環境生活課(市役所8階)に提出してください。



詳細はこちらから▶

	必要書類	説明
墓地の名義変更	<p>&lt;市内の方が名義となる場合&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●新使用者の「住民票(本籍記載)」</li> <li>●前使用者と関係性が分かる「戸籍(戸籍謄本、改製原)」</li> </ul> <p>※市外の方が名義となる場合、以下の書類も必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●親族で代理人(市内在住)を選定し、その方の「住民票(本籍記載)」</li> <li>●市内に親族がない方は、「代理人を選定できない旨の申出書」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使用者(墓地の名義人)が死亡した際などに必要です。新使用者を親族(6親等以内の血族もしくは3親等以内の姻族)から選定していただきます</li> <li>●住民票は発行から3カ月以内のもの</li> </ul>
納骨(埋葬手続)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市内霊園に納骨する前に「火葬許可証の写し(火葬時に発行される書類)」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●市が発行した「火葬許可証の写し」は窓口サービス課で再交付できません</li> </ul>
お骨の移動(改葬)	<p>&lt;移動元が市内の場合&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「収蔵証明書」(寺院などが発行)</li> </ul> <p>&lt;移動元が市外の場合&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「改葬許可証」(管轄市町村が発行)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お骨を移動(改葬)する際、移動先へ「改葬許可証」の提出が必要です</li> <li>●移動元が市内霊園の場合、事前書類は不要です(申請書受理後、改葬許可証を発行)</li> <li>●自宅への改葬は認められていません</li> </ul>
墓じまい(返還)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●解体前と後の写真</li> <li>●「返還届」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●墓石の規模によって解体の金額が異なりますので、石材業者などへお問い合わせください</li> <li>●お骨がある場合、改葬の手続きも必要です。他市の霊園や寺院など、移動先を決めてください</li> </ul>
共同墓	<ul style="list-style-type: none"> <li>●納骨状況に応じ、「火葬許可証」や「収蔵証明書」、「改葬許可証」など</li> <li>●申請者の「住民票(本籍記載)」</li> <li>●(初回納骨の場合)納骨者と申請者との関係性が分かる「戸籍(戸籍謄本、改製原戸籍など)」</li> <li>●(墓じまいと同時に利用の場合)「墓石解体に関する契約書」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生前予約はできません</li> <li>●一度納骨すると返還できません</li> <li>●お骨=1体につき11,000円</li> <li>●住民票は発行から3カ月以内のもの</li> </ul>

(切り取って保存してください)

**!** 注意事項

- 鳥獣被害防止のため、供物や供花などはお持ち帰りください
- 区画外の園路には石などものを置かないでください
- 区画内を清潔に保ち、枝など隣地に越境することのないようにしてください



**広報とまこまいがリニューアルします!**

詳細 秘書広報課 ☎(32)6108

来月号から、広報とまこまいがリニューアルします。広報紙は市と皆さんをつなぐ重要な情報発信ツールです。今後も、より多くの方に読んでいただけるような広報紙を目指していきます。

RENEWAL POINTS

## リニューアルの主なポイント

**Point 1** 特集のページ数を増やします

P2-3にあった「noseUP」を廃止し、P4-5の特集①と合体!  
写真やインタビューを多く入れるなど、より分かりやすく、より深掘りをしていきます♪

**Point 2** 「市からのお知らせ」を縦書きから横書きに変更します

文字が多い「市からのお知らせ」を横書きに!  
余白が増え、文字が多いながらもすっきりと読みやすくなります。  
また、縦書きの性質上、英語やメールアドレスは横に寝かせて記載していましたが、そのまま読めるようになります。

ページの開き方が左向きに変更となります!!

**◆ 広報とまこまいは以下の方法でも読めます ◆**

マチイO

電子書籍版を閲覧できる無料アプリです。縦にスクロールして読めるほか、市HPの新着情報も確認できます。

Hokkaido ebooks

電子書籍版を閲覧できる地域特化型ポータルサイトです。市公式SNS一覧などもご覧いただけます。

広報まるごと検索くん

電子書籍版を閲覧できるWebサイトです。検索ボックスを利用すると、過去の特集内容を検索できます。

マイ広報紙

テキストデータ版を閲覧できるWebサイトです。ブラウザの機能を利用すると、音声読み上げや翻訳もできます。

※マイ広報紙®はスパイラル株式会社の登録商標です

**「帰ってきた!もうそんな時代じゃありま川柳コンテスト」受賞作品決定!**

詳細 協働・男女平等参画室 ☎(84)4052



令和5年11月17日～令和6年1月14日に募集した「帰ってきた!もうそんな時代じゃありま川柳コンテスト」にたくさんの応募をいただきありがとうございます。厳正なる選考の結果、受賞作品は右記6点に決定しました。受賞された皆さま、おめでとうございます!	<p><b>大賞</b> (1点) ランドセル 背負って欲しい 君の色 もえ (30代)</p> <p><b>佳作</b> (5点) イクメンに あたる言葉は ママにない ペンネームなし (10代)</p> <p>「当たり前」 僕にとっては 「努力」なの ペンネームなし (10代以下)</p> <p>その普通 あなたにとっての 普通でしょ ペンネームなし (10代)</p> <p>発熱時 パパ療養 ママ通常 おもちゃんこ (30代)</p> <p>人を知り 互いの違い 認め合う 野球人間 (10代)</p>
---	--

# おでかけガイド

お子さんと一緒に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



## 子育て支援センター 回(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	3月13日(水) 10時~10時45分、 11時~11時45分	3カ月~1歳半の 子どもと保護者	回各20人 申し込み順	3月4日(月) 9時30分から電話で

## あけの保育園子育てルーム 回・回(57)3576 ※申し込みは、全て9時30分~12時、13時30分~16時に直接または電話、ファクスで受け付け

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手形アート	こどもの手形・足形を 記念に残す 講師あべゆきえ氏	3月21日(水) 10時~11時30分	0歳~就学前の 子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定6組 申し込み順 持飾る写真、のり、はさみ	3月4日(月)~19日(火)
英語ふれあい遊び (ベビークラス)	英語の手遊び、 リズム遊びなど 講師ホール新春氏	3月26日(火) 10時~11時20分	3カ月(首座り) ~1歳半の 子どもと保護者	¥1,000円 当日納入 定10組 申し込み順 持筆記用具、バスタオル、 おむつ	
リフレッシュヨガ	講師の指導のもと、 心身共にリフレッシュ! 講師uchiyoga Rie氏	3月27日(水) 10時~11時	0歳~就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	¥700円 当日納入 定8組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物、 バスタオル	

## 沼ノ端おひさま保育園子育てルーム 回(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
小麦粉粘土遊び	小麦粉粘土の感触を楽しみ ながら、親子で遊ぶ	3月14日(水) 9時30分~10時30分	0歳~就学前の 子どもと保護者	沼ノ端コミセン 回4組 申し込み順	3月5日(火) 12時30分~16時に 電話で

## みその保育園子育てルーム 回090(1524)1813

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
手作りおやつを試食& ミニ栄養相談	保育園で提供しているおやつ の試食と栄養士への相談	3月13日(水) 14時~15時	9カ月~4歳の 子どもと保護者	回4組 申し込み順	3月4日(月)から 9時~17時に電話で
フォトフレーム作り& ママトーク	フォトフレーム作りと ママ同士の交流	3月19日(火) 14時~15時	0~4歳の 子どもと保護者		3月11日(月)から 9時~17時に電話で

## ♥赤ちゃん、絵本のとびら事業

生涯学習課 回(32)6752



絵本を楽しむきっかけ作りに絵本をプレゼントしています

回市内に住民登録がある0歳の子どもと保護者

持母子健康手帳、保健師・助産師の家庭訪問で配布の引換券(転入などで引換券をお持ちでない方、紛失された方は各交換場所でお渡します)

交換場所 生涯学習課、中央図書館、各コミセン、沼ノ端交流センター、東開文化交流サロン、勇弘公民館、植苗ファミリーセンター

施設情報

子育て支援センター



子育てルーム



児童センター



# カルチャーガイド

文化の魅力を楽しめるイベント情報です!

申し込み・問い合わせは、各施設へ



## 科学センター

回旭町3-1-12 回(33)9158 利用時間 9時30分~17時 休館日 毎週月曜日 ※申し込みは、全て8時45分から受け付け開始

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展示	木のひな人形の展示	3月3日(日)まで 9時30分~17時	回なし 直接会場へ
プラネタリウム	春の番組 「春の星空と光の花々のメロディー」	3月2日(土)~4月26日(金) 14時、15時30分(土・日曜日、祝 日、春休みは11時30分も投影)	回各30人 申し込み順 回4月投影分は3月1日(金)から(当日も受付可)
	ゴールデンウィーク特別投影 「ぼくたち惑星8兄弟」	4月27日(土)~5月6日(月) 14時、15時30分(土・日曜日、祝 日は11時30分も投影)	回各30人 申し込み順 回4月以降の投影分は3月1日(金)から(当日も 受付可)

## 中央図書館

回末広町3-1-15 回(35)0511 利用時間 9時30分~20時 休館日 毎週月曜日、29日(金)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
読み聞かせ	●3月2日(土) 11時~11時20分、13時30分~13時50分=当日発表 ●3月17日(日) 14時~14時20分=「はるといえば」		回1階おはなしコーナー 回各10人 直接会場へ
新年度図書館ボランティア 養成講座	図書館でのボランティア活動の説明と、 館内をご案内	3月1日(金) 10時~11時30分	回2階研修室 回18歳以上 回10人 申し込み順 持筆記用具 回2月29日(水)まで
赤ちゃんを楽しむ 絵本ひろば 英語あそび編	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談	3月15日(金) 10時~10時20分	回2階講堂 回0~1歳半の子どもと保護者 回10組 抽選 回図書館利用カード、バスタ オル 回3月1日(金)~8日(金)に直接または電 話、Eメールで 回info@tomakomai-lib.jp
ストーリーテリング おはなしの時間	「牛方とやまんば」	3月16日(土) 14時~14時20分	回2階会議室 回10人 直接会場へ
雑誌リサイクル市	図書館で不要になった雑誌を1人10冊ま で無料で譲渡	3月30日(土) 12時~16時	回2階講堂 回なし 直接会場へ 回持ち帰り用のバッグ

## 美術博物館(あみゅー)

回末広町3-9-7 回(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「鹿毛正三-ア トリエ『薔薇絵亭』より-」	画家・鹿毛正三氏の生誕100年を記念し、アトリ エに残された作品を中心に展示	展示期間 3月24日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、中 生以下無料
特集展示 「THE SNOWFLAKES」	奈良美智氏、国松希根太氏、小助川裕康氏、 奥山美彩氏の4人の共同作品を紹介		
遺跡報告会	令和5年度に市内で行った埋蔵文化財の調査成 果を報告	3月3日(日) 14時~15時	回中学生以上 回なし 直接会場へ
絵画鑑賞会(共催:吉小牧 市美術館友の会)	鹿毛正三の作品を参加者と語り合いながら鑑賞	3月8日(金) 10時~11時30分	回20人 申し込み順 回2月27日(火)から電話で
企画展 ギャラリートーク	担当学芸員が企画展の見どころを展示室で解説	3月9日(土) 11時~11時40分	¥一般300円、高大生200円、中 生以下無料 回なし 直接会場へ

## 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(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しませんが対象外)		詳保健センター 田(35)2800				
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
かんたんステップ3回コース*	3月13日(水)、27日(水)、4月3日(水) 10時~10時45分	12人	ステップ台を使ったトレーニングで脂肪燃焼	市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方	室内用運動靴、タオル、飲み物	3月6日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
はじめてさんの運動教室6回コース*	3月15日~4月26日 毎週金曜日 全6回 9時45分~10時30分 ※3月29日を除く	8人	有酸素運動、マシンを使った筋トレ、体力測定で体力UP	運動が初めて、久しぶりの方で市内在住の高校生を除く18歳以上で医師による運動制限のない方		
健康・栄養相談	3月11日(月) 9時~11時 (時間予約制)	16人	保健師、栄養士による健診結果の見方、活かし方、食生活の相談など			3月6日(水) 9時から電話で
栄養教室 3つのお皿でバランス良く!	3月14日(木) 14時15分~15時	8人	バランス良く食事をとる方法を学ぶ	市内在住で高校生を除く18歳以上の方	なし	
あなたの食事、診断します	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに栄養士がカロリー、バランス、不足している栄養素を診断、アドバイス			詳細は保健センターへ
健康診断 特定健診のみ 100 とまチョップポイント		詳保健センター 田(35)0001				
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み	
総合健康診断(人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)		
がん検診 100 とまチョップポイント		詳保健センター 田(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	令和5年度分の受付は終了しました。乳・子宮がん検診は2年に1度対象です。例年12月には、定員に達してしまいますので4・5月にご連絡をお願いします。 ※身体状況により、受診できない場合もありますのでご相談ください。			保健センターへ 申し込み順		

\*子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

## がん検診対象者(令和5年4月1日~令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん
	50歳以上	偶数歳になる方	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
対象					偶数歳になる方			
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	700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



# 健康ガイド



## 子どものための健診・教室など

田教育・福祉センター3階 田田健康支援課 田(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	3月21日(木) 9時30分~10時40分	令和6年1月生まれの子と親 田20組 申し込み順	離乳食の進め方、これからの発達を考えよう	開催日の2日前までに電話または二次元コードで
赤ちゃん教室 [6・7か月児]	3月19日(火) 9時30分~11時	令和5年8・9月生まれの子*と親 田30組 申し込み順	これからの発達・生活リズムを考えよう、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 ※いずれかの対象月齢でご参加ください
赤ちゃん教室 [11・12か月児]	3月27日(水) 9時30分~10時40分	令和5年3・4月生まれの子*と親 田20組 申し込み順	元気に遊ぼう親子遊び	
[1歳6か月児]健康診査	3月12日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 3月13日(水) 9時30分~10時15分*	令和4年8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 ※13日午前は、1歳6か月児健診・3歳児健診の混合枠です。きょうだいで受診を希望される場合はご連絡ください
[3歳児]健康診査	3月13日(水) 10時15分~10時45分*、13時~14時30分 3月14日(木) 13時~14時30分	令和3年2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)		
Mom'sサロン Oasis	3月21日(木) 10時30分~11時15分(受付10時15分)	妊婦、産後2~4カ月の母親と子 田なし 直接会場へ	おしゃべりタイム、個別相談	田母子健康手帳、バスタオル、おむつ

## 3月の休日当番病・医院(外科・歯科)

ホームページでもご覧いただけます!

3/3日 外科 苫小牧東部脳神経外科 田(53)5000 歯科 袖井歯科医院 田(74)6800

3/10日 外科 同樹会苫小牧病院 田(36)1221 歯科 明野歯科クリニック 田(57)2654

3/17日 外科 苫小牧日翔病院 田(72)7000 歯科 あおぞら歯科医院 田(57)4618

3/20日 外科 苫小牧泌尿器科・循環器内科 田(57)0455 歯科 たかまつ歯科医院 田(57)2300

3/24日 外科 光洋いきいきクリニック 田(71)2700 歯科 橋歯科医院 田(75)7527

3/31日 外科 につしん泌尿器科クリニック 田(71)1100 歯科 田中歯科医院 田(76)0056

診療時間 外科=9時~17時 歯科=9時~12時

ホームページでもご覧いただけます 田健康支援課 田(32)6407

## 夜間・休日急病センター

所在地 旭町2-9-2 田(32)0099  
診療科目 内科、小児科  
診察時間 平日 19時~翌朝7時  
土曜日 14時~翌朝7時  
休日 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 田0120(20)8699 携帯電話・PHSの方は 田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 田#8000または田011(232)1599

## とまこまい医療介護連携センター

所在地 旭町2-4-20 田(37)0177  
受付時間 平日 8時30分~17時

- ▶ 医療と介護の相談窓口 訪問診療を必要とする方はお気軽にご相談ください

広報とまこまい 令和6(2024)年3月 田



暮らし



国民健康保険のお知らせ

①国民健康保険への届出をお忘れなく
対職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除くすべての市民(各手続きにはマイナンバーと身分証明書の提示が必要。また、代理人が手続きをする場合には委任状が必要)
※左記の場合は、14日以内に手続きが必要です

Table with 2 columns: 届出に必要なもの, 必要なもの. Rows include: 職場の健康保険をやめたとき, 苦小牧市へ転入したとき, 国保加入者が転出や転居をしたとき, 国保加入者が職場の健康保険に加入したとき, 国保加入者が進学などで転出したとき.

※国民健康保険の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日などから取得し、その月の分から保険税がかかります。手続きが遅れた場合、さかのぼって保険税の支払い義務が発生しますのでご注意ください

②国民健康保険税の支払いが困難になったら、早急に相談を
国保税の支払いが困難になったときは、さまざまな対策が考えられます。そのま

3月2日(土)、3日(日)はひなまつりイベント。保護者同伴で小学生以下2人まで無料

所浴場組合加盟3浴場 環境生活課 TEL(32)6333

水道管凍結にご注意を もし水道管が凍結したら

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、修理代や家財の浸水など思わぬ出費につながります。また、水道管凍結が多発した場合、修理事業者がすぐに対応できないことがあります。外出の際や就寝前には水抜きをしましょう

水抜き実演動画

水抜き実演 苦小牧 検索

水抜きの方法は、水抜き実演動画をご覧ください。動画はパソコンやスマートフォンからご覧いただけます

もし水道管が凍結したら

水道修理 苦小牧 指定事業者 検索

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社か大家さんに連絡しましょう。持ち家の方やお客様ご自身で対処する場合は、直接水道修理事業者に修理を依頼しましょう。水道修理事業者名簿はHPからご覧いただけます。宅地内および建物内の水道管は建物の一部であり、市では修理をしていません

水道窓口課 TEL(32)6695

確定申告書は自分で作成してお早めに!
令和5年分の所得税および復興特別所得税の確定申告書、贈与税の申告書の提出期限は3月15日(金)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出



確定申告書は自分で作成してお早めに!
令和5年分の所得税および復興特別所得税の確定申告書、贈与税の申告書の提出期限は3月15日(金)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告書の提出

障害年金をご存じですか

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができます。病気やけがが初めて医師の診療を受けたとき(初診日)に国

国民年金に加入していた場合は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。なお、障害年金を受け取るには、障害の程度が一定の基準以上の状態にあることや、年金保険料を一定の期間納付していることなどの受給要件があります。初診日が厚生年金加入期間中にある場合は年金事務所ににご相談ください。※初診日が65歳以降での病気やけがでは障害基礎年金は支給できません

市民税課からのお知らせ

自動車税種別割の住所変更をお忘れなく

自動車税種別割は、4月1日現在の登録に基づき課税されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をしてください。また、自動車を取ったときや、廃車・譲渡などをしたときも手続きが必要です。令和6年度の自動車税種別割納税通知書を確実に届けるため、3月中旬に手続きをお願いします。変更登録が間に合わない場合は、道税HPの「自動車税種別割住所変更手続」から納税通知書の送付先の変更をしてください

商品車の軽自動車税(種別割) 課税免除申請について

商品車の軽自動車税(種別割) 課税免除申請について

4月1日に所有している軽自動車やバイクが商品車であり使用しない場合、課税免除の対象となります。対象車両(試乗車や代用車、リース車を除く)を所有している場合は期限内に申請してください。※販売会社または古物商許可証所有者の名義であることが条件
特 課税免除申請書(市HPでダウンロード可)、古物商許可証の写し
申請 4月1日(月)~12日(金)に直接または郵送(消印有効)で 市民税課 TEL(32)6244

中皮腫や肺がんなど、石綿による疾病の補償・救済について

中皮腫や肺がんなどを発症し、それが労働者として石綿ばく露作業に従事していたことが原因であると認められた場合には、労働者災害補償保険法に基づく各種保険給付や石綿による健康被害の救済に関する法律に基づく特別遺族給付金が支給されます。石綿による疾病は、石綿を吸ってから非常に長い年月を経て発症することが大きな特徴です。中皮腫などで亡くなった方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付などの支給対象となる可能性がありますので、最寄りの労働基準監督署または都道府県労働局にご相談ください

3月の自動車運転免許講習

Table with 3 columns: 講習区分, 講習時間, 3月. Rows include: 優良講習, 一般講習, 違反講習, 初回講習.

・免許証の受け取りは、更新手続き後おおむね40日後です
・講習は、免許の有効期限までに受講してください
交通安全センター
※は苦小牧中野自動車学校
苦小牧警察署 TEL(35)0110



HP

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集

広告

広告

暮らし



市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

令和6年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせん(補充登録)を希望する業者は資格審査の申請をしてください

消防本部からのお知らせ

消火栓や防火水槽は、火災から市民の生命・身体・財産を守る大切な施設です。

JR北海道のダイヤ改正

3月16日(土)からJRのダイヤ



4月1日(月)から、のぞみ町のゴミ収集日が変わります

変更内容: 18番 燃やせないごみ 第3水曜日 ↓ 第4火曜日 プラスチック 毎週火曜日

地震に対する不安解消のため、木造住宅の無料耐震診断を実施しています

対次の条件を満たす市内の一戸建て木造住宅 ●階数が2階建て以下 ●延べ床面積が500㎡以下 ●申込者が当該住宅を所有

高丘霊園・高丘第二霊園の墓参者の皆様へ

供物などは必ずお持ち帰りください

シルバー人材センター入会説明会 3月25日(月) 13時30分〜15時、26日(火) 9時30分〜11時 所労働福祉センター 申シルバー人材センター 01700

子ども予防接種週間のお知らせ

3月1日(金)〜7日(木)は子ども予防接種週間です。予防接種の受け忘れがないか確認し、病気を未然に防ぎましょう

Table with columns: 予防接種名, 対象, 接種回数. Includes entries for Rotavirus, Hib, BCG, etc.

乗降方法: 各駅にてお客様ご自身でドア横の開閉ボタンを押し、乗り降りください

駅駐輪場使用のルール

苦小牧駅北・南口、沼ノ端駅北・南口、植苗駅、青葉駅北・南口、糸井駅北口、

新型コロナワクチン接種情報

新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月31日(日)で終了します。令和6年度以降は、65歳以上の方および60〜64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方やヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方には、秋冬で定期接種が行われます。

霊園内にごみ箱は設置していません。ごみの放置は不法投棄行為で、法律で禁じられています。また、供物や供花についても熊などの野生動物が出没したり、鹿やキツネなどに大事なお墓を荒らされたりする原因になりますので、必ずお持ち帰りください

高丘第二霊園内の一方通行規制 墓参臨時バスが運行される20日の8時〜14時は、園内道路の一部で一方通行規制となります

3月20日(水)春の彼岸 墓参臨時バスを運行します

Table with columns: 停留所, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Lists bus routes and times between various stations.

料金: 大人 280円, こども 140円, 小学生(市内) 50円, 中学生(市内) 100円

Advertisement area with the word '広告' (Advertisement) in the center.

Advertisement area with the word '広告' (Advertisement) in the center.

# 暮らし



## 一 契約課からのお知らせ

4月1日(月)から、契約課が行う一部物品の買い入れにおいて「オープンカウンタ―方式」による見積合せを実施します。詳細は契約課HPをご覧ください

対 苦小牧市物品購入等に係る競争入札参加資格業者登録を受けている事業者  
契約課 TEL(32)6223

## 催し・講座



### 一 東開文化交流サロン

① 防災について聴き、考える

日3月3日(日) ① 10時30分～12時 ② 14時～15時 ③ 防災レシピ体験講座

定 30人 ② 10人 抽選

② 絵本ホールでおはなし会

日3月13日(水) 10時30分～11時

対 乳幼児・児童と保護者

内 お楽しみ絵本・エプロンシアターなど

定 20人 直接会場へ

③ 保健師高さんのミニ講座

日3月18日(月) 10時～11時 (希望者は9時30分から血圧測定)

定 10人 抽選

④ 図書室にかかわろう

日3月23日(土) 10時～12時  
対 小学生以上  
内 本にメモを貼ったり選んで分類する  
定 10人 抽選

所 申詳① 二次元コードで ③④ 直接または電話、Eメール、二次元コードで 東開文化交流サロン TEL(84)7958  
tokaisalon@yu-yu.or.jp

### 一 サンガーデン

■ 木育講座「ファーストスプーンづくり」

日3月23日(土) 10時～12時

対 妊娠中または1歳未満の子どもがいる親(託児なし)

定 6人 申し込み順

■ ハーブ講習会「春のアロマワックスづくり」

日3月23日(土) 13時30分～15時30分

対 小学生以下は保護者同伴

定 10人 申し込み順

所 申詳3月1日(金) 9時30分から サンガーデン TEL(33)4411

### 一 普通救命講習会

日① 4月17日(水) ② 24日(水) いずれも13時30分～16時30分

所 ① 消防防災訓練センター 2階研修室  
② 消防署日新出張所 1階研修室 ※マスコ着用必須

定 各10人 申し込み順  
申詳 3月27日(水)～4月10日(水) 9時から  
電話で、救急課 TEL(84)5044

### 一 アイビー・フェスタ24 ミュージック&ダンスショー

日3月3日(日) 11時～16時

所 申詳 アイビー・プラザ  
TEL(33)8131

### 一 リサイクル自転車抽選販売会 他の施設からも申込みが可能です!

所 申詳3月1日(金)～11日(月)にJFERリサイクルプラザ苦小牧(HPでダウンロード可)、市役所1階市民スペース、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払出張所で配布の申込書を直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 〒059-1364 市字沼ノ端2-25 JFERリサイクルプラザ苦小牧 TEL(55)2970 FAX(55)3455 tsakuru@city.tomakomai.hokkaido.jp ※自転車は市HPで確認。当選者は15日(金)に発表し、郵送でお知らせ(キャンセル不可)。自転車と引き換えで25日(月)までに代金納入



### 一 男女平等参画推進センター

① コワーキングDay!

日3月18日(月) 9時30分～20時30分 (コシエールジュ対応) 10時～15時45分、無

料 託児(申し込み不要) 11時～12時

② ほっと一息ステーション

日3月21日(水) 18時～20時30分 (モヤモヤ座談会 18時30分～20時)

対 女性

所 申詳② 無料託児(1歳以上) 希望の方は1週間前まで 男女平等参画推進センター TEL(32)3544

### 一 傾聴講習会

日3月23日(土) 13時30分～15時30分

所 市民活動センター 1階多目的ホール

内 あなたの聴き方が劇的に変わる! 「傾聴力のポイント」徹底伝授

講師 マイコーチングオフィス 代表 中村舞氏

定 50人 申し込み順

申詳 3月1日(金)から 平日9時～17時に直接または電話、ファクス、二次元コードで 〒053-0021 若草町3-1-8

社会福祉協議会ボランティアセンター

TEL(84)6481 FAX(34)8141

### 発達に不安のある方の思春期からの性に関する支援～自閉症スペクトラムの理解～

日3月20日(水) 10時～12時

所 市民会館 3階小ホール

内 発達に不安のある方の思春期からの性に関する、家族や支援者の向き合い方について学ぶ



福祉

暮らし

## スマホ使い方講座・個別相談～出張教室車両 3、4月開催分～

場所(各店舗前)	3月	4月
コープさっぽろパセオ川沿店	5日(火)	2日(火)
イオンモール苦小牧(イオン北入口横)	6日(水)	3日(水)
ホクレンショップ苦小牧しらかば店	12日(火)	9日(火)
マックスバリュ支笏湖通り店	13日(水)	10日(水)
コープさっぽろステイ店	19日(火)	16日(火)
マックスバリュ新花園店	-	17日(水)
ビッグハウス明徳店	-	23日(火)
ホクレンショップ沼ノ端店	-	24日(水)
コープさっぽろときわ店	26日(火)	-
マックスバリュ沼ノ端店	27日(水)	-

講座名、時間、定員(各日共通)

**使い方講座**  
定 各3人 申し込み順

スマホを触ってみよう 4月 = 11時～12時 開なし

基礎編 3月 = 11時～12時 4月 = 13時～14時

応用編 3月 = 14時30分～15時30分

LINE編 3月 = 13時～14時 4月 = 14時30分～15時30分

個別相談 16時～16時45分

定 各1組(3人まで) 申し込み順

TEL(32)6345 介護福祉課 TEL(32)6340 ICT推進室 TEL(32)6196

### 一 在宅介護家族講座 「わたしの介護 あなたの介護」

日3月22日(金) 10時～11時30分

所 市民活動センター 3階講習室

対 介護をしている方、在宅での家族介護

詳 苦小牧市手をつなぐ育成会 TEL(37)9678  
78 市障がい福祉課 TEL(32)6356

### 一 12階展望回廊★☆夜景&星空観賞会

日3月15日(金) 19時30分～20時45分

所 市役所 12階展望回廊

対 中学生以下は保護者同伴

定 7組(1組4人まで) 申し込み順

申詳 3月4日(月) 9時～7日(木) 17時に

二次元コードで 総務部総務課 TEL(32)6179 科学センター TEL(33)9158



広告

広告

# 催し・講座

## 第41回技能祭

日3月3日(日) 9時30分～13時  
 所 苦小牧地域職業訓練センター、道立苦小牧高等技術専門学院  
 内容 展示即売品(まな板、ステンレス加工品、各種木工品など)、ものづくり体験コーナー(上棟式、銅板へら出し、タイヤアート、塗り絵、フラフープ製作)、飲食コーナー  
 詳 苦小牧地区技能士協会事務局(苦小牧地域職業訓練センター内) TEL(55)6622  
 2 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

## ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

①お気軽ガイドウォークinウトナイ湖  
 ～去り行く渡り鳥を観察～  
 日3月10日(日) 10時30分～11時30分 ※  
 荒天時は館内ガイドウォーク  
 定10人程度 直接会場へ  
 持飲み物、帽子、歩きやすい防寒着  
 ②ウトナイ湖・水辺の渡り鳥ウォッチング  
 日3月17日(日) 10時～12時  
 定15人 申し込み順  
 持飲み物、帽子、歩きやすい防寒着、雨具、双眼鏡・図鑑(貸出可)  
 ③アイロンビーズで野鳥を作ろう～シマエナガ編～  
 日3月23日(土) 11時、14時

定各4組(1組2作品まで) 申し込み順  
 ……  
 対小学生以下は保護者同伴  
 所 申請日②3月1日(金)～16日(土) ③3月9日(土)～22日(金)に電話で ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

## とまこまい若者サポートステーション

■出張相談  
 日3月27日(水) 14時～16時  
 所 ワークプラザとまこまい ふれんどビル3階

## セミナー

日①3月4日(月) ②11日(月) ③18日(月) ④25日(月) いずれも13時30分～15時  
 所 とまこまい若者サポートステーション  
 内 ①ジョハリの窓 ②人生すぐろく ③ビジネススマナー到達度チェック ④パソコンセミナー 送付状の作り方  
 ……

対15～49歳の就職を目指している方  
 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 TEL(84)8670  
 詳とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670 市工業・雇用振興課 TEL(32)6436

## ボラセン・ギャラリー2023

日3月8日(金)～10日(日) 9時～16時(最終日は15時まで)  
 所 MEGAドン・キホーテ苦小牧店

8811

## 春休み小学生バドミントン教室

日3月25日(月)、27日(水)、28日(木) 全3回  
 いずれも10時～11時15分  
 対 小学生3～6年生  
 ￥千500円 当日納入  
 定 8人 申し込み順  
 持 運動しやすい服・靴、タオル、飲み物  
 所 申請日3月4日(月) 9時～24日(日) 20時に 総合体育館 TEL(34)7715

## キッズスポーツアカデミー無料体験会

日3月26日(火) 16時～17時  
 所 川沿公園体育館  
 対 年少～小学2年生  
 定 30人 申し込み順  
 持 運動しやすい服・靴、タオル、飲み物  
 申 申請日3月5日(火)～25日(月)に 総合体育館 TEL(34)7715

# 募集

## 第69回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザインを募集

内 ①テーマⅡ応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザインⅡ応募点数 1人1点まで ※自作・未発表のもの

## 4月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間	料金(税込)
4-1	Word2019で作る文書(初級)	2日(火)	4回	9時～12時	13,200円
4-2	Excel2019で作る集計表(初級)	8日(月)			
4-3	Access2019を使って情報管理	15日(月)			14,080円

所 申請日3月1日(金)から各講習日の10日前までに スキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

# スポーツ

## スポーツ推進委員会主催 フロアカーリング交流会

日3月17日(日) 9時から(集合8時30分)

規格②四つ切画用紙縦(540mm×380mm)またはA3縦型に限る  
 応募用紙配布 観光振興課 (HPでダウンロード可)、市役所1階案内、各コミセン、勇払出張所、沼ノ端交流センター、中央図書館、市民活動センター、アイビー・プラザ、文化会館、COCOTOMA

申請日4月12日(金)までに、①応募用紙に必要事項を記入し直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで ②作品裏面に必要事項を記入した応募用紙を添付し、直接または郵送(必着)で 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 第69回苦小牧港まつり実行委員会(観光振興課内) TEL(32)6448 FAX(32)42000 kankou@city.tomakomai.hokkaido.jp

## 2024年版「とまこまい暮らしのガイド」の掲載広告を募集

広告媒体 120ページのA4版冊子、約9万6千部を作成し8月に全世帯および転入者へ配布予定  
 掲載基準 市広告掲載要綱、市広告掲載基準を遵守  
 申 3月15日(金)～4月30日(火)に電話、ファクス、Eメールで (株)サイネックス 札幌支店 TEL(011)737-7167 FAX(011)737-7169 s-sapporo@scinex.co.jp  
 詳 (株)サイネックス 札幌支店 TEL(011)737-7167 市秘書広報課 TEL(32)6108

**Come! Come! スポーツキッズ放送中!**

苦小牧でスポーツを頑張っている子どもたちを紹介します  
 第8回は苦小牧如水館(剣道)! 3月中旬頃から苦小牧ケーブルテレビおよび市公式YouTubeにて配信! これまでの動画とあわせてぜひご覧ください  
 詳 スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

**募集**

第69回とまこまい港まつりテーマ・プログラム表紙デザインを募集

内 ①テーマⅡ応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザインⅡ応募点数 1人1点まで ※自作・未発表のもの

**2024年版「とまこまい暮らしのガイド」の掲載広告を募集**

広告媒体 120ページのA4版冊子、約9万6千部を作成し8月に全世帯および転入者へ配布予定  
 掲載基準 市広告掲載要綱、市広告掲載基準を遵守  
 申 3月15日(金)～4月30日(火)に電話、ファクス、Eメールで (株)サイネックス 札幌支店 TEL(011)737-7167 FAX(011)737-7169 s-sapporo@scinex.co.jp  
 詳 (株)サイネックス 札幌支店 TEL(011)737-7167 市秘書広報課 TEL(32)6108

広告

広告

# 募集

## アーティスト・バンクの登録および紹介

市内で文化芸術活動を行っている方々の人材データベースで、音楽、舞踊、美術、華道、文芸など多彩なジャンルのアーティストが登録しています。アーティストの活動を機会を増やし、文化芸術を広めることを目的としていますので、町内会や施設でのイベントに活用してみませんか

**申請** 生涯学習課 電話(32)6753



## アウトリーチ推進事業の開催団体を募集

音楽や舞踊、書道、絵画、読み聞かせなど、さまざまなジャンルで活躍している市内のアーティストを派遣します。演奏、演技などのパフォーマンスのほか、アーティストによってはワークショップなども実施可能です

**申込** 4月26日(金)までに生涯学習課(HPからダウンロード可)で配布の申請書を郵送(消印有効)またはファクス、二次元コードで 生涯学習課 電話(32)6753 FAX(32)1233



## 介護保険認定調査員を募集(会計年度任用職員)

応募資格 自動車運転免許と看護師・准看護師・介護支援専門員(ケアマネジャー)・介護福祉士のいずれかの資格をお持ちの方

**任期** 4月1日から1年間(契約更新の可能性あり)

**内** 介護保険のサービスを希望する高齢者を訪問し、どの程度の介護(支援)が必要か聞き取り調査を行う(事前研修あり)

**勤務時間** ①平日8時45分～17時(月～金曜日) ②平日8時45分～17時15分(8～11日/月) ※②は育児などによる勤務時間、日数の相談に応じます

**日給** ①9千250円 ②9千560円 ※①②ともに賞与と交通費は市規定に基づき別途支給

**募集人数** 各3人(面接あり)

**申請** 介護福祉課(HPでダウンロード可)で配布の任用申込書と資格者証のコピーを直接 介護福祉課 電話(32)6344

## 訪問型サービスB事業等および訪問型サービスD事業等の提供団体を募集

要支援の認定を受けている方を含む65歳以上の高齢者などに対する生活支援または移動支援などに関するサービスの提供を行う団体を募集します ※事業に係る費用は補助金を交付

**応募資格** 市HPに掲載の募集要領をご覧ください

を直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで 市民生活課 電話(32)6303 FAX(32)4322 siminsekaku@city.tonakomai.hokkaido.jp

**緊急再就職訓練(長期高度人材育成コース)を募集**

令和6年4月～令和8年3月

所①北海道福祉教育専門学校 ②北斗文化学園インターナショナル調理技術専門学校

学校 ③日本工学院北海道専門学校

**対** 高等学校卒業(高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)合格者を含む)以上の学歴を有する者で、ハローワークに求職登録を行い、ハローワークから受講おっせんを受けられる方 ※一定の要件を満たす必要があるため、最寄りのハローワークで要確認

**訓練科目** ①介護福祉士養成科、保育士養成科 ②調理師養成科 ③電気工学科、

情報処理科、医療事務科、自動車整備科

**※** 教科書などは自己負担

**定** 若干名

**申** ①②3月21日(木)まで ③3月1日(金)までに近くのハローワークまたは室蘭高等技術専門学校で

**詳** 室蘭高等技術専門学校 電話0143(44)7820 市工業・雇用振興課 電話(32)6432

## 苫小牧市空家等対策委員会委員を募集

応募資格 市内在住の満18歳以上の方(高校生、市議会議員、市職員を除く)

**任用** 5月1日～令和8年4月30日(2年間)

**募集人数** 1人 ※結果は全員に通知

**申請** 3月22日(金)までに市民生活課(HPでダウンロード可)、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇弘・沼ノ端出張所、COCOTOMAで配布の応募用紙

## 医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集

確認ください

**申請** 介護福祉課(HPでダウンロード可)で配布の応募用紙を直接または郵送で 介護福祉課 電話(32)6340

**募集広告枠** ●募集枠 封筒の裏面2枠 ●サイズ 縦7cm×横9.5cm ●色 刷り色と同じ単色 ●作成枚数 4万3千枚 ●募集価格 11枠4万7千3百円以上 ●広告の原稿、版下の作成 広告主が負担 ●決定方法 応募金額の高い順(同額の場合は抽選)

**掲載基準** 市広告掲載要綱、市広告掲載基準、市医療費受給者証等送付用封筒広告掲載取扱要領を遵守

**申請** 3月15日(金)までにこども支援課(HPダウンロード可)で配布の申込用紙および掲載広告の見本を直接または郵送(消印有効)で こども支援課 電話(32)6416

## 3月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
<b>総務省行政相談所</b> 国の行政全般についての相談 所 市役所2階 談話室	☎4日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 電話(32)6152
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 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	☎16日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 電話(36)5633
<b>消費生活・多重債務</b> 消費生活=訪問販売・契約トラブルなど 多重債務=カード・住宅ローンなどについての無料相談 所 消費者センター(市民活動センター3階)	☎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 ☎消費生活=電話(33)6510 多重債務=電話(32)6119
<b>ネットワーク相談会</b> 離婚、就労、女性の健康、生活全般など総合相談(専門職や有資格者が対応し、関係機関へつなぎます)	☎23日(土) 10時～12時 ☎14日(休) 10時～14時に電話で(一社)ネットワーク苫小牧 電話(32)3610 ☎協働・男女平等参画室 電話(84)4052
<b>配偶者暴力相談支援センター 託児付き相談・夜間相談</b> 所 配偶者暴力相談支援センター	託児付き相談 ☎月～金曜日 8時45分～17時15分(祝日を除く。夜間相談も実施) ☎配偶者などからのDVを受けていて生後1か月～中学生の子どもがいる方 ☎相談希望日の1週間前までに電話または二次元コードで 配偶者暴力相談支援センター 電話(84)8985 夜間相談 ☎13日(休) 17時15分～19時30分 市役所1階東側玄関 庁舎管理室へ ☎配偶者などからDVを受けている方
<b>女性弁護士による無料法律相談</b> 所 竹田美由紀弁護士による法律に関する相談 所 男女平等参画推進センター	☎19日(火) 13時30分～16時(1人20分) ☎7人 申し込み順 ☎電話で(日曜日、祝日を除く) 男女平等参画推進センター 電話(32)3544 ※無料託児あり(1歳以上、1週間前までに要予約)
<b>無料市民相談</b> 所 市民相談所(市民活動センター)	<b>法律相談</b> みよひんや 壬生賢哉弁護士 ☎22日(金) 9時30分～12時(1人20分) ☎7人 申し込み順 ☎3月1日(金)～21日(休) 午前中までに直接または電話で
	<b>夜間心配ごと相談</b> 生活上の心配ごと、困りごとなどの相談 所 市民相談所 電話(33)2345では、平日8時45分～17時15分に心配ごと相談を受け付けています

## 3月の納期・夜間納税相談

納期	国保税	10期	4月1日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	26日(火)～29日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) 電話(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、スマートフォン決済アプリをご利用ください

広告

広告

# ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!

~CO<sub>2</sub>CO<sub>2</sub>いこう♪次世代のために~

詳細 環境保全課 ☎(57)8806



## ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!令和5年度の振り返り



ゼロカーボン×ゼロごみ大作戦!は令和6年度も継続して実施します!お楽しみに!

各イベントの詳細はホームページでご確認ください。



## 「みんなでつくろう!ゼロカーボンかるた」読み札決定!

地球温暖化やごみなど環境問題に対して、「みんなが未来のためにできること」をテーマにした「みんなでつくろう!ゼロカーボンかるた」の読み札に、たくさんのご応募ありがとうございました。多くの応募作品の中から読み札を決定し、選考結果を公開していますので、ぜひご覧ください。

選考結果はこちら▶



## 古着・古布のリサイクル方法が変わりました!

公共施設で回収した古着・古布は外国で再利用されます。まだ着られる服、使える寝具などがありましたら、透明の袋(45リットルまで)に入れて出してください。  
※綿50%以下のものも回収可能です



詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4077

詳細は市HP▶



## みんなで取り組むゼロカーボン!

スチール缶をばい捨てせずリサイクルすると、1kg当たり約1kgのCO<sub>2</sub>削減!

第2回ゼロカーボンポスターコンテスト  
グッドデザイン賞  
「ゴミ、ポイすてしないで!!」  
美園小学校3年生(当時)



拡大して  
ご覧になれます



## 市政トピックス

### 苫小牧市社会福祉表彰

詳細 総合福祉課 ☎(32)6354

社会福祉表彰式が2月9日に行われ、今年度は「福祉のまちづくり表彰」部門で1団体が表彰されました。

#### 苫小牧市介護者を支える会

平成2年より、認知症などの家族を持つ介護者の集いの場を設け、学び合い、支え合う活動を続けている。  
当事者に寄り添い、悩みに対して丁寧に耳を傾け、共に解決の糸口を考える活動は、行政の施策や民間の有料サービスとは異なる役割として福祉のまちづくり推進に貢献している。



### 市内路線バスのダイヤおよび路線が変更になります

詳細 まちづくり推進課 ☎(84)4071

4月1日から、市内路線バスのダイヤおよび路線の変更を予定しています。詳しくは、3月中旬~25日頃に各ご家庭に配布される「道南バス時刻表」をご確認ください。

詳細はこちら

※届かない場合は、道南バス苫小牧営業所 ☎(55)7125までご連絡ください

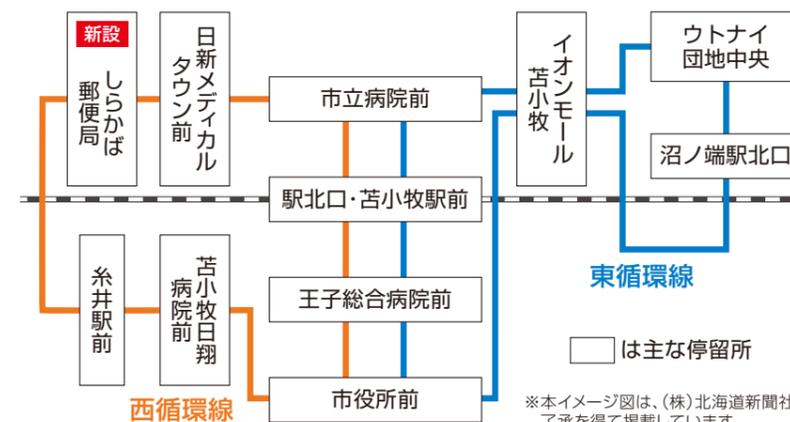


道南バスHP 市HP

### 新設 東西循環線

苫小牧駅を境に、東西を循環する形で運行いたします。それぞれ右回りと左回りの2路線となります。

#### 新設される東西循環線のイメージ図



#### その他新設路線

3路線が新設されます。こちらは夜間の便として設定し、JRとの接続や定時制高校の下校に合わせた利便性を確保するための路線となります。

- 101 空港北口線  
(新千歳空港-沼ノ端駅北口-苫小牧営業所-住吉住宅街-駅北口-南高校-錦西営業所-北洋大学-アルデン前)
- 102 光洋澄川線  
(苫小牧営業所-工業高校-市立病院前-苫小牧駅前-豊川小学校-錦西営業所)
- 103 沼ノ端勇払線  
(苫小牧駅前-市役所前-東高校-イオンモール苫小牧-沼ノ端駅前-勇払正門)

広告



2/10  
 土  
 2/11  
 日

第58回とまこまい  
 スケートまつり

今年もとまこまいスケートまつりが中央公園で開催され、会場ではちびっこすべり台などで子どもたちの楽しむ姿が見られたほか、たくさんの方の家族連れが冬の苦小牧名物「しばれ焼き」を堪能していました。

スケートまつりを  
 動画で振り返ろう!



1/27  
 土  
 2/3  
 土

第78回国民スポーツ大会  
 冬季大会スケート競技会・  
 アイスホッケー競技会

27日の開始式を皮切りに、スピードスケート、ショートトラック、フィギュアスケート、アイスホッケーの4競技が市内各所のリンクで行われました。

たくさんの力作をお待ちしています!



日本  
目指す水都の  
桜木町 入倉彰さん  
イーグルス

ひまわりの  
笑顔暑さも  
忘れ去り  
日吉町 村上和子さん

大晦日  
囲んだ御節 五割引き  
柳町 喜美代さん

イライラを  
上手にこなす  
明徳町 大内妙子さん  
いい夫婦

陽が落ちて  
家路に軽い  
肩の荷が  
山手町 富木芳雄さん

北海道選手団(フィギュア)の皆さん



# TOMAKOMAI みんなの広場



今月のひと インタビュー

愛玩動物看護師

よしなり  
吉成しおりさん(44)

人とペットの助けになりたい!

## 人とペットをつなぐ仕事

2022年5月「愛玩動物看護師法」が施行され、昨年2月に1回目の国家試験が実施されました。見事合格した吉成しおりさんは、同年5月にペットシッターやしつけ教室をはじめとするトータルケア「ライラのしっぽ」を設立しました。

人とペットがより良く共生するために、高齢やハンデのあるペットの訪問介護や被災時の避難の仕方など、ペットに関わる知識や備えを広める活動に力を注いでいます。

## 震災を機により深い知識を求め

幼い頃から動物が好きだった吉成さんは、ペットの専門学校を卒業後、札幌や苫小牧の動物病院に20年勤務し経験を積みました。その最中に北海道胆振東部地震が起こり、人とペットの過酷な被災状況を知り、人とペットの防災について深く考えるようになります。

「もつと多くの知識を学び、介護や被災で不安を抱えている人とペットの助けになりたい!」これをきっかけに開業を志します。

## もしもの時の命を守る準備を

現在は免許を生かしながら、災害支援チームの動物支援ナースとして防災に関する普及啓発にも力を入れています。昨年は防災イベント「備えるフェスタ」でワークショップを行い、ペットと一緒に避難する際に必要なグッズの展示などを行いました。「ペットも避難するの?」「ほえるから不安など」の声が聞かれました。

「もしもの時に命を守る準備を」と、呼びかける吉成さん。これから人とペットをつなぐ活動は続いていきます。



▲「ライラのしっぽ」利用者の皆さんと

【広報とまこまい】限定



抽選で5人に  
とまこまいオリジナル  
ミニボトルをプレゼント!  
※デザインは選べません

前月号の答えは ▶ 手話言語

## とまこまい 検定



○に当てはまる言葉は?

来月号から、広報とまこまいが○○○○○します

応募方法 3月31日(日)までに答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、広報とまこまいへのご意見・感想を記載し、はがき(消印有効)または左記二次元コードで宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 応募は1人各月1回まで。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:80g(1人分)

## 野菜を食べよう春色おにぎり

~忙しい時、何食べる!?~

旬の春キャベツはやわらかく、軽く加熱するだけで食べやすい野菜です。桜えびや昆布を混ぜることで栄養価もアップ!

### 作り方

- 1 キャベツは水で洗い、小さめの一口大にちぎっておく。
- 2 耐熱容器に、冷凍枝豆とキャベツをそれぞれ入れ、レンジ600Wで1分半加熱する。
- 3 枝豆は、殻から豆を出して、桜えび、塩、ご飯と混ぜ合わせる。
- 4 キャベツは、水分を軽く絞り、塩昆布、ごま油、ごま、ご飯と混ぜ合わせる。
- 5 それぞれおにぎりにして完成。

### 材料(1人分)

- キャベツ...葉1枚(50g)
- 冷凍枝豆...10個(30g)
- 桜えび...大さじ1/2(2g)
- 塩...少々
- 塩昆布...ひとつまみ(3g)
- ごま油...小さじ1/2(2g)
- ごま...少々
- ご飯...お茶碗1.5杯分(260g)



調理時間 5分 エネルギー 470kcal(1人分)

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

投稿 大募集!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、イラスト 応募方法 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細はこちらをチェック!

## 今月の編集後記 秘書広報課

●とまこまい国スポ2024では、全国から集まった選手たちをカメラで記録しながら観戦。各会場では、短時間で手際よく製氷するスタッフなど、選手を支える多くの関係者の活躍も光っていました!(新)

●とまこまい国スポ2024の撮影をしてきました。アイスホッケー少年男子21連覇、成年男子8連覇おめでとうございます!他の競技で活躍した選手たちもお疲れさまです。(坪)

●来月号から広報とまこまいがリニューアルします。P8で変更点を紹介していますので、ぜひご覧ください!市民投稿やとまこまい検定は継続しますので、引き続きご応募くださいね!(鈴)

●とまこまい国スポ2024の取材に行ってきました。優雅ですてきな演技や、熱い戦いが繰り広げられました。感動の瞬間をP28のとまこまい日記にまとめています。ぜひご覧ください!(木)

## 人口と世帯(1月末)

総数 ▶ 166,757人 (対前月比: 89人減)  
男性 ▶ 81,780人  
女性 ▶ 84,977人  
世帯数 ▶ 91,003世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~1月31日)

発生件数 46件 (前年比19件増)  
死者 0人 (前年比0人)  
傷者 57人 (前年比22人増)

## 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 FAX 0144(34)7110  
メールアドレス kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

## HPの情報はここから

●苫小牧市役所ホームページ

https://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/



市役所HP アクセスはこちら



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。