

とまモニの皆さんとの市長懇談会を開催しました 詳細 協働男女平等参画室 ☎(32)6152

とまモニ(苫小牧市市政モニター)は、市の事業などについてインターネットを利用してアンケートに答えていただく調査広聴事業です。今回は4人の登録者の方々と3月17日に懇談会を実施し、駅前の活性化やまちの魅力向上に関する事など、まちづくりについて活発な意見交換が行われました。今後も、とまモニへの登録をお待ちしています!

登録はこちらから▶



ごみの無料回収にご注意ください!

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

ご家庭のポストに「不要な家電製品や金属類を無料で回収します」というチラシが投函される事例が確認されています。家庭から出るごみの回収は、市の許可を受けた業者でなければ行うことができません。許可のない業者による回収は違法です。

◆ **こんなトラブルにご注意を** ◆

回収されたごみが適正に処理されず、不法投棄などにつながる恐れがあります。全国では「無料」と称して高額な費用を請求されたり、回収されずに放置されるなどのトラブルも発生しています。また、依頼した市民もその責任を問われ、処罰の対象となる可能性があります。



ごみの分別は、市HPの分別ガイド「クリーンとまこまい」やLINEアカウント「苫小牧ごみナビ」をぜひご活用ください。分別に迷ったらゼロごみ推進課☎(55)4077まで、お気軽にご相談ください



▲市HP



▲苫小牧ごみナビ

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!

詳細 健康づくり課 ☎(32)6410

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!

相談することが解決の近道!

- **健康づくり課** ☎(32)6410 (ギャンブルなどで悩む本人や家族のこころとからだの健康について)
- **総合福祉課** ☎(32)6189 (失業者や借金などによる経済的困窮や生活での困り事について)
- **苫小牧保健所** ☎(34)4168 (代表) (東胆振地域の自助グループの紹介など)

▼ **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、勉強がうまくいなくなったり、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