

広報

とまごまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2019
3
vol.1792

広報とまごまい 平成31年3月1日発行 第1792号



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



苫小牧市は市制施行70周年

特集
「安心」というまちの財産のために—
あなたの命を守る救急
市政トピックス
第19回統一地方選挙のお知らせ



とまごポップ
©2011 苫小牧市

とまごまいスケートまつりを
動画で振り返ろう!



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

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」
Hokkaido ebooks

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)43,200円 ●13cm×18.5cm (1枠)108,000円
株式会社 北日本広告社 苫小牧支社 ☎0144(36)7751
印刷/須田製版

第19回統一地方選挙のお知らせ

4月 北海道知事・北海道議会議員選挙の投票日：7日(日)
苦小牧市議会議員選挙の投票日：21日(日)

選挙管理委員会
事務局
投票所入場券・
選挙人名簿について・
その他
☎(32)6764
期日前投票・
不在者投票について
☎(32)6774

■本市で投票できる方 知事選挙

平成13年4月8日以前に生まれ、平成30年12月20日以前に苦小牧市に転入の届け出をし、引き続き3カ月以上お住まいの方

道議会議員選挙

平成13年4月8日以前に生まれ、平成30年12月28日以前に苦小牧市に転入の届け出をし、引き続き3カ月以上お住まいの方

市議会議員選挙

平成13年4月22日以前に生まれ、平成31年1月13日以前に苦小牧市に転入の届け出をし、引き続き3カ月以上お住まいの方

※次の方は投票できませんのでご注意ください
●知事・道議会議員選挙に投票するまでに道外へ転出している方
●市議会議員選挙に投票するまでに他市町村へ転出している方

■投票所入場券(はがき)

●選挙人名簿に記載されている住所に次の通り届くよう郵送します

知事・道議会議員選挙 3月21日(木)まで

●不在者投票を希望される方は、事前に直接または郵送での投票用紙の請求・交付が必要となりますので、早めに本市選挙管理委員会にご連絡ください

②不在者投票

●旅行や出張などで、他市町村に滞在される方は、他市町村の選挙管理委員会の指定する場所で投票ができます。不在者投票を希望される方は、事前に直接または郵送での投票用紙の請求・交付が必要となりますので、早めに本市選挙管理委員会にご連絡ください

●不在者投票施設の指定を受けた病院や福祉施設に入院や入所している方は、施設などで投票ができます。早めには施設にお申し出ください

○投票日まで、道内で転出・転入の届け出をした方
知事・道議会議員選挙

道内の他の市町村へ転出した方
苦小牧市の選挙人名簿に登録されている方が、道内の他市町村に転出した場合、次のいずれかの方法で投票できます

●苦小牧市に戻って、投票日当日の投票または期日前投票をする
●転出先の市町村で、不在者投票をする

道内の他の市町村から転入した方
道内の他市町村の選挙人名簿に登録されている方が、苦小牧市に転入した場合、次のいずれかの方法で投票できます

●前住所に戻って、投票日当日の投票または期日前投票をする
●苦小牧市で不在者投票をする

※転出・転入いずれの場合も、市町村が発行する「引き続き北海道の区域内に住所を有する旨の証明書」の提示、または各投票所で引き続き道内に住

アイコンの見方
所 ところ 詳 詳細 持 持参する物 電 電話番号

市議会議員選挙 4月14日(日)まで

●投票所入場券に記載されている投票所を確認してからお出掛けください
●投票所入場券の再交付を受けた方は、当初の入場券が見つかったも投票所には再交付を受けた入場券をお持ちください

■投票所入場券の開けかた

●投票所入場券(はがき)は世帯単位2人連記式で、3人目からは別のはがきです
●三つ折りはがきを表・裏両面から開き、中央と右側が2人分の入場券です。切り離して投票日に持参してください

■投票用紙

●知事・道議会議員選挙は、先に「白色の紙に黒インク」で印刷された投票用紙で知事の投票をし、次に「薄い青色の紙に黒インク」で印刷された投票用紙で道議会議員の投票をします

■投票用紙の書き方・書き損じ

●市議会議員選挙は、「白色の紙に赤インク」で印刷された投票用紙で投票をします

■投票用紙の書き方・書き損じ

●市議会議員選挙は、「白色の紙に赤インク」で印刷された投票用紙で投票をします

所を有することの確認を受けることが必要になります

市議会議員選挙

投票までに、市外に転出した方は投票できません

選挙の種類	期日前投票および不在者投票のできる期間	
	市役所 2階談話室(※1) 8時30分～20時	のぞみ・ 豊川コミセン、 沼ノ端交流センター(※2)、 勇払出張所、 イオンモール苦小牧 9時～20時
北海道知事選挙	3月22日(金)～4月6日(土)	3月30日(土)～4月6日(土)
北海道議会議員選挙	3月30日(土)～4月6日(土)	
苦小牧市議会議員選挙	4月15日(月)～4月20日(土)	

※知事選と道議選で期日前および不在者投票の開始時期が異なります

※1 市役所は、土・日曜日でも中央玄関を使用できます

※2 期日前投票所の沼ノ端コミュニティセンターは、沼ノ端交流センターに変更になります

持 投票所入場券(投票所入場券を紛失された方は、本人確認ができる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなどをお持ちください)

持 投票所入場券(投票所入場券を紛失された方は、本人確認ができる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなどをお持ちください)

持 投票所入場券(投票所入場券を紛失された方は、本人確認ができる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなどをお持ちください)

持 投票所入場券(投票所入場券を紛失された方は、本人確認ができる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなどをお持ちください)

持 投票所入場券(投票所入場券を紛失された方は、本人確認ができる運転免許証・健康保険証・マイナンバーカードなどをお持ちください)

●投票用紙の「候補者氏名欄」に候補者の氏名を一人だけ書いてください

●投票用紙が破けるなど汚損したときは、投票所の係員に申し出てください。余分なことを書いたりすると無効投票になりますのでご注意ください

●投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

●「せんきよ券」の交付について
投票所に来られた方には、ご希望に応じて「せんきよ券」を差し上げますので、係員にお申し出ください

広報 とまごまい

2019
3
vol.1972

2 市政トピックス
第19回統一地方選挙のお知らせ

4 特集
「安心」というまちの財産のために—あなたの命を守る救急

8 市政トピックス
転入・転出届や各種証明書の申請をするときは

10 カルチャージャーガイド
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

25 市政トピックス
道の駅「ウトナイ湖」展望施設がオープンします!

26 みんなのひろば
今月の表彰/とまごまい日記/編集後記 ほか

表紙から

とまごまいスケートまつり

今年で53回となるとまごまいスケートまつりが、2月2日、3日に開催されました。毎年大人気のJCスケートボブスレーやちびっこすべり台では、今年も子どもたちの楽しむ姿が見られたほか、多くの家族連れが名物「しばれ焼き」を堪能するなど、2日間で約55,000人が冬の苦小牧を満喫しました。



救急車を呼ぶ目安に

急な病気やけがをした場合、重症か軽症かの判断が難しく、救急車を呼んでいいのか分からず困ったことはありませんか？



総務省消防庁では、病気やけがの症状に合った簡単な質問をいくつか画面上で選択するだけで、緊急度に応じた必要な対応が表示される、全国版救急受診スマートフォン向けアプリ「Q助（きゅーすけ）」を無料で公開しています。またWeb版もありますので、アプリ版と同様の質問形式で緊急度を判定することができます。


ぜひご利用ください！

質問をいくつか選択すると…

- いますぐ救急車を呼びましょう
- できるだけ早めに医療機関を受診しましょう
- 緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう

必要な対応が表示されます！

アプリ版はこちらから ▶  

Web版は **Q助** 検索 

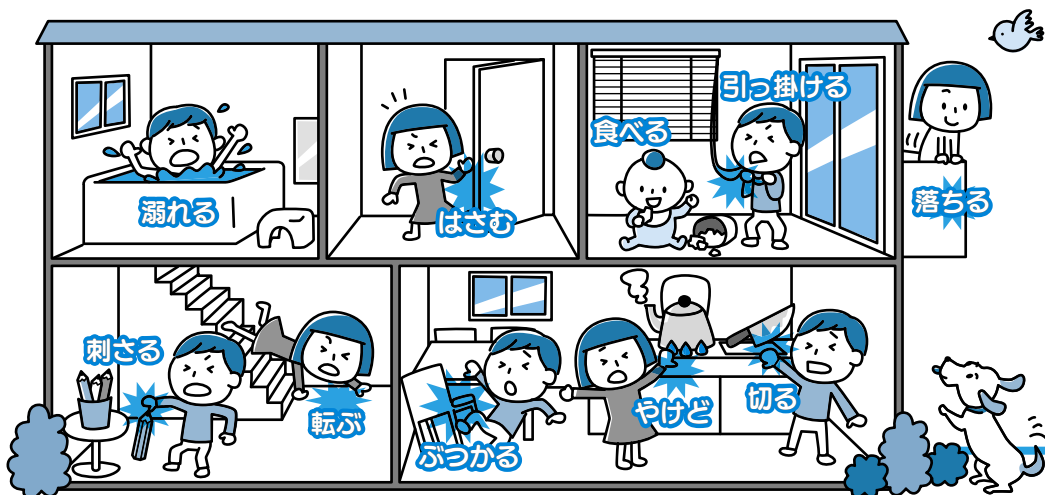
予防救急とは

日常生活の中で起こりうる危険を事前に把握し、対策を行うことによって、事故を未然に防ぐことができ安全な日常生活を送ることができます。また、健康診断などを定期的を受診することにより、自身の健康状態を知ることや、持病があれば早期にかかりつけ医の診断を受けるなど、症状の悪化を防ぐこともできます。

このように、救急車を呼ばなくてはならないような緊急事態を未然に防ぐ意識や行動のことを「予防救急」といいます。

日頃のちょっとした注意と心掛けで、大きな事故や病気を防ぎましょう。

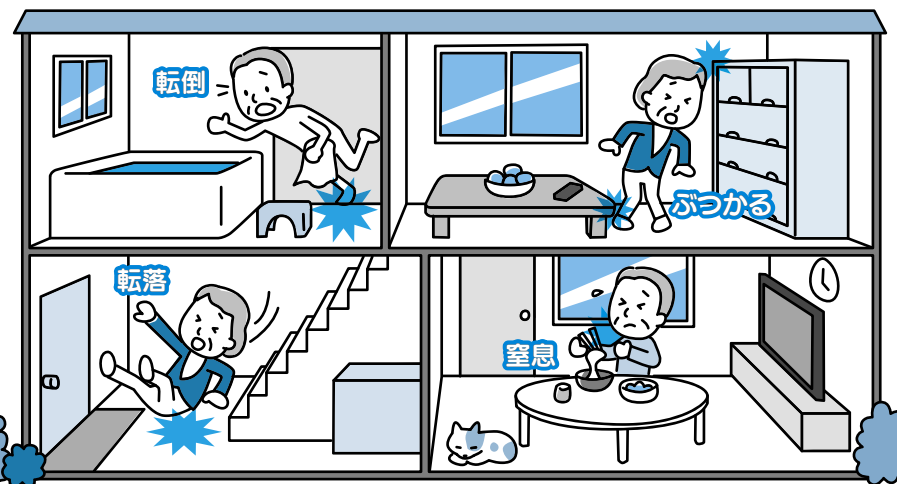
子どもに多く起こりやすい事故



- 溺れる ● はさむ ● 食べる
- 刺さる ● 引っ掛ける
- 落ちる ● 転ぶ ● やけど
- 切る ● ぶつかる など…

高齢者に多く起こりやすい事故

- 転倒（段差、玄関、廊下など）
- ぶつかる（家具、人、柱、ドアなど）
- 転落（階段、ベッド、脚立、椅子など）
- 窒息（食べ物、薬の包装など） など…



安心 というまちの財産のために— あなたの命を守る救急

詳救急課 ☎(84)5044



現在、苫小牧市内では消防署および5カ所の出張所に救急車を配備しています。

消防署の救急車は、平成28年4月から平日8時45分～17時15分の暫定運用を行っていましたが、平成31年4月1日から24時間体制の運用を開始します。

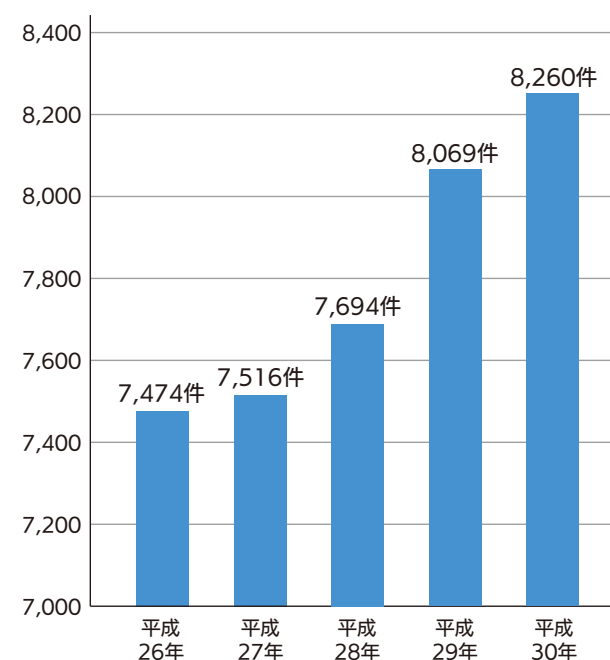
今回の特集では、救急車の適正利用や予防救急、もしものときの救命処置の方法などをご紹介します。

救急車出動の現状と適正利用

平成30年の救急車出動件数（速報値）は8,260件で、平成26年に比べ786件増加しています。

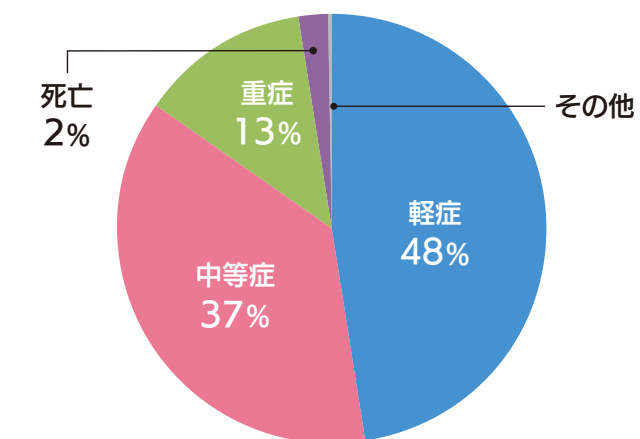
平成29年に医療機関へ搬送された人員は7,168人で、うち約半数は入院を要しない軽症の方でした。また、搬送人員に含まれない不搬送件数は965件あり、中には飲酒による酔倒、本人の搬送拒否、現場処置など、明らかに緊急性が低いと推察される状態も多く含まれます。「包丁で指を切った」「肩凝りがひどい」など、緊急性の低い出動が増加すると、生命の危機が迫っている方への対応の遅れにつながる場合があります。

救急車出動件数の推移（苫小牧市内）



傷病程度別搬送人員の内訳

（平成29年：総搬送人員7,168人）



- 軽症 (3,420人)
- 死亡 (157人)
- 中等症 (2,663人)
- その他 (8人)
- 重症 (920人)

※軽症…入院や加療が不要 ※中等症…3週間未満の入院が必要
※重症…3週間以上の入院が必要

もし命の危機に遭遇したら

人が命の危機にあるとき、1分経過するごとに救命率が約10%低下するといわれています。また、救急車要請から現場到着までの所要時間は、全国平均で約9分かかります。つまり、救急車が到着するまでの間に、その場に居合わせた人がどのような処置をするかで、生存率が大きく変わるということです。

処置の方法については、毎月消防署で普通救命講習会を実施しており、心肺蘇生法や止血方法などを教わることができます。

次の普通救命講習会

- 日 4月16日(火) 13時30分から
- 所 消防防災訓練センター
- 内 心肺蘇生法やAEDの使用方法など、応急手当の説明と実技・止血・異物除去法の要領について
- 定 30人 申し込み順
- 申 救急課 (HPでダウンロード可) で配布の申込書を、3月26日(火)～4月9日(火)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 ☎(84)5044 ✉(84)5046
- ✉ shobo-kyukyu@city.tomakomai.hokkaido.jp



心肺蘇生法とAEDの手順



1 肩をたたいて呼び掛け、反応の確認をする。反応がなければ、大声で応援を呼ぶ。協力者へ119番通報とAEDの手配を依頼する。

2 普段どおりの呼吸の有無を確認する(10秒以内)。

3 胸や腹部の上がり下がりが確認できない、または分からない場合は胸骨圧迫を行う。胸の真ん中を約5cmの深さ、約100回/分のテンポで圧迫する。
※人工呼吸ができる場合、胸骨圧迫と人工呼吸を30:2の割合で実施

4 AEDが到着したら、電源を入れる→音声ガイダンスに従い使用する→電極パッドを貼る→「ショックが必要」と指示があれば安全を確認し、ボタンを押す→ショック後は胸骨圧迫を再開



⇒「安心」へ向けた救急体制の強化◀

本市で救急業務が開始された昭和37年以降、救急車の出動件数は年々増え続けていますが、それは同時に、数多くの命が救われてきた歴史であるとも言えます。24時間体制でいつでも駆け付ける救急車は、「安心」というまちの財産と言っても過言ではありません。

しかし、最近は救急車をタクシー代わりに利用するなど、緊急性の低い理由で要請するケースが増えています。その間に1分1秒の命の危機にさらされている人が、救急車を待っているかもしれません。119番通報するか迷ったときは、かかりつけの病院などに問い合わせたり、「Q助」を利用するなどしてみてください。

また、命の危機に遭遇した場合、皆さまの処置

によって生存率が大きく変わります。心肺蘇生の手順は通信指令員が指導しますので、救急車到着までの間、心肺蘇生の継続をお願いいたします。

今後、さらに進む高齢化などにより、救急車の出動件数は今まで以上に増加が見込まれるため、本市では平成31年4月1日から救急隊6隊の24時間運用を開始します。

これを契機に、より一層皆さまの尊い命をお守りするため、職員一丸となって任務に取り組んでまいりますので、救急車の適正利用や予防救急の取り組みと併せて、ご理解とご協力をお願いいたします。



消防長 脇坂 恭敬

こんなときは119番

次のような症状がある場合は、重大な病気やけがの可能性あります。迷わず119番通報しましょう。

大人

- 顔**
 - 顔半分が動きにくい、または、しびれる
 - ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
 - ろれつが回りにくく、うまく話せない
 - 見える範囲が狭くなる
 - 突然、周りが二重に見える
 - 顔色が明らかに悪い
- 頭**
 - 突然の激しい頭痛
 - 突然の高熱
 - 支えなしで立てないぐらい急にふらつく
- 胸や背中**
 - 突然の激痛
 - 急な息切れ、呼吸困難
 - 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
 - 痛む場所が移動する
- おなか**
 - 突然の激しい腹痛
 - 激しい腹痛が持続する
 - 血を吐く
 - 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る
- 手足**
 - 突然のしびれ
 - 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

- 意識の障害**
 - 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
 - ぐったりしている
- けいれん**
 - けいれんが止まらない
 - けいれんが止まっても、意識が戻らない
- けが・やけど**
 - 大量の出血を伴うけが
 - 広範囲のやけど
- 吐き気**
 - 冷や汗を伴うような強い吐き気
- 飲み込み**
 - 物をのどに詰まらせて、呼吸が苦しい、意識がない
- 事故**
 - 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
 - 水に溺れている
 - 高い所から落ちた

子ども(15歳以下)

- 顔**
 - くちびるの色が紫色
 - 顔色が明らかに悪い
- 頭**
 - 頭を痛がって、けいれんがある
 - 頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識がない、けいれんがある
- 胸**
 - 激しいせきやゼーゼーして呼吸が苦しそう
 - 呼吸が弱い
- おなか**
 - 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
 - 激しいおなかの痛みで苦しがる
 - 嘔吐が止まらない
 - 便に血が混ざる
- 手足**
 - 手足が硬直している

その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと様子が違う場合、様子がおかしい場合

- 意識の障害**
 - 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- じんましん**
 - 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった
- 生まれて3カ月未満の乳児**
 - 乳児の様子がおかしい
- けいれん**
 - けいれんが止まらない
 - けいれんが止まっても、意識が戻らない
- やけど**
 - 痛みのひどいやけど
 - 広範囲のやけど
- 飲み込み**
 - 物をのどに詰まらせて、呼吸が苦しい、意識がない
- 事故**
 - 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
 - 水に溺れている
 - 高い所から落ちた

転入・転出届や各種証明書の申請をするときは

3月、4月は異動に伴う転入・転出届や各種証明書の申請で、住民課窓口が混雑しますので、あらかじめ必要事項を確認しておいてください。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。

住民課 ①③④⑤⑥⑩(32)62917 ②⑥⑦⑧⑨(32)62914

窓口での受付時間 (通常)
月～金曜日 (祝日を除く)
8時45分～17時15分

平日の日中に
来られない方へ

1 引っ越しのときは (外国人住民含む)

市外の場合 転出届をします。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届をしてください。転出証明書がなければ新しい住所に住居登録できません。

市内の場合 転居届をします。引っ越しの日から14日以内に届け出をしてください。

※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、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合でも届け出できますが、後日、届け出があったことを郵送により本人へ通知します。いずれも代理で届け出る場合は代理人の印鑑と本人からの委任状が必要です。

2 証明書を申請するときは

カード・住民カード・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)。

住民票の写し

●個人と世帯全員の2種類あります ●世帯主・続柄・本籍の表示があるものと、一部省略するものがあります。使い道により異なりますのでご確認ください。例えば、運転免許証などの手続きでは本籍の表示が必要です。

戸籍謄本・抄本 ●謄本 (全部事項証明) と抄本 (個人事項証明) があります ●本籍のある市区町村に直接申請します。どこに本籍があり、誰が筆頭者かを確かめておいてください。郵送でも申請

手数料 500円

6 印鑑登録を申請するときは

■本人が窓口に来られる場合

●本人確認書類を持参できる方
●1種類でよい本人確認書類＝運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、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ってあり、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に文書 (回答書) を送付します。この場合、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。この場合、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)、登録する印鑑、代理人の印鑑および本人確認書類を持参し申請。申請後、本人宛てに印鑑登録の意思確認の文書を送付します。

ることができます。

印鑑登録証明書 印鑑登録証 (カード) を持参してください。カードを提示すれば代理人でも交付できます。

届け出・申請 ①②は住民課、各出張所 (勇払・のぞみ・沼ノ端) ※②の住民票の写し、戸籍謄本・抄本、印鑑登録証明書の発行は、各証明取扱所 (駅前・住吉・豊川) でも行います。申請の際に窓口に来られた方の本人確認を行いますので、運転免許証などの本人確認書類をお持ちください。お持ちでない場合は口頭で本人確認を行います。

3 マイナンバーカードを作るときは

プラスチック製で、顔写真付き身分証明書やマイナンバーを確認する書類として活用できます。

7 マイナンバーカードで各証明書を取得するときは

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本・附票、課税証明書が6時30分から23時まで全国のコンビニエンスストアで取得できます。取得には、マイナンバーカード (利用者証明用電子証明書付) が必要です。



この文書と登録する印鑑、代理人の印鑑および本人確認書類を窓口へ提出してください。登録には日数がかかります。

※委任状は、住民課 各出張所 (勇払・のぞみ・沼ノ端)、各証明取扱所 (駅前・住吉・豊川) にあります

登録できる方 15歳以上の方 (成年被後見人を除く)

登録窓口 住民課、各出張所 (勇払・のぞみ・沼ノ端)

登録手数料 300円

5 通知カードの再発行をするときは

紙製でマイナンバーを確認する書類として活用できます

※必要書類についてはお問い合わせください

※申し込みから交付まで日数がかかります

4 電子証明書を申請するときは

電子証明書は、e-Tax (国税電子申告) などインターネットでの電子申請・届け出サービスに利用できます。電子証明書はマイナンバーカードのICチップに格納 (記録) します

※必要書類についてはお問い合わせください

手数料 初回無料 (再発行などは200円)

有効期間 発行日より1回目の誕生日まで

窓口での受付時間を延長します

窓口の混雑緩和と、仕事などで日中窓口に来られない方のため、住所変更などの諸手続きができるように、各課窓口の受付時間を延長します

実施期間

- 3月31日(日) 9時～17時
- 4月1日(月) 8時45分～19時

延長する窓口と主な内容

内容によっては当日対応できない場合があります。詳細は各課へお問い合わせください

住民課 回(32)6294

1階2～6番窓口=住所変更の届け出、証明発行に関すること

国保課 回(32)6418

1階11番窓口=国保の加入、喪失 (保険給付、保険税納付、年金に関することは除く) に関すること

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。

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	キラキラペットボトルを作る	3月13日(水) 10時30分～11時30分	5カ月～1歳6カ月の子どもと保護者	定15組 申し込み順	3月5日(水) 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
①リトミック(最終回) ②本好きの子を育てる	①音楽遊び ②池永良恵(いけながよしえ)氏による講話	①3月5日(水) ②13日(水) 10時～11時	2カ月～3歳の子どもと保護者	料①800円 ②1,000円 当日納入 定各20組 申し込み順	3月1日(金) 9時30分～17時に 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	3月7日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定5組 申し込み順	3月4日(月) 9時30分～15時30分に 電話で
①アルバムカフェ ②手形アート	子どもの写真、手・足形を かわいくデコレーション	①3月8日(金) ②18日(月) 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	料①500円 ②600円 当日納入 定各6組 申し込み順 持はさみ、のり、写真	①3月4日(月)、②13日(水) 9時30分～15時30分に 電話で
お年寄りとの交流会 ～手作りおもちゃ～	地域の方と触れ合いなが ら、簡単なおもちゃ作り を楽しむ	3月12日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子どもと保護者	定6組 申し込み順	3月7日(水) 9時30分～15時30分に 電話で
ヨガ講座	講師の方の指導で心身と ともにリフレッシュ	3月20日(水)、27日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子がいる保護者 (完全託児)	料600円 当日納入 定各15人 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	3月11日(月) 9時30分～15時30分に 電話で

赤ちゃん、絵本のとびら事業

市内に住民登録がある、0歳児の赤ちゃんと保護者に絵本をプレゼントしています

母子健康手帳と引換券(保健師が家庭訪問で配布)を交換場所へお持ちください

(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します)

交換場所 生涯学習課、中央図書館、各コミセン(のぞみ・豊川・住吉・沼ノ端)、勇払出張所、植苗ファミリーセンター、沼ノ端交流センター、BCG接種会場

☎生涯学習課 ☎(32)6756



※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す。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

詳しくはQRコードよりホームページをご覧ください



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		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

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。



カルチャー ガイド

科学センター

所 所 旭町3-1-12 ☎(33)9158 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
プラネタリウム	春の番組「春の星空と花々のメロディー」	3月2日(出)～4月21日(日) 14時、16時	定84人 ※土・日曜日、祝日、春休みは11時30分からも投影
星空観望会	プラネタリウム星座解説と望遠鏡で月を見る	3月15日(金) 19時～20時	対一般(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ ※悪天候時はプラネタリウム室で星空解説のみ
宇宙ステーション「ミール」ガイドツアー	指導員による「ミール」についての詳しい解説会	3月23日(出) 15時～15時30分	対小学生以上 申直接会場へ

中央図書館

所 所 末広町3-1-15 ☎(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
図書館ミニシアター	●3月3日(日)「健さん 長編ドキュメンタリー映画」 ●3月10日(日)「三人の騎士(世界名作アニメ)」 ●3月17日(日)「インフェルノ」 ●3月24日(日)「ミッキーマウス1」 ●3月31日(日)「ミス・ペレグリンと奇妙なこどもたち」 いずれも13時30分から		対一般(3日、17日、31日)、子ども(10日、24日) 定70人 申直接会場へ
図書館ナイトミニシアター	●3月13日(水)「ローマの休日」 ●3月27日(水)「君に届け」 いずれも17時45分から		定70人(中学生以下は保護者同伴) 申直接会場へ
読み聞かせ	●3月3日(日) 14時～14時30分 さあ!へんしんだ!おはなし会「ごちゃまぜカメレオン」ほか ●3月9日(日) 11時～11時30分=当日発表 ●3月17日(日) 14時～14時30分 「まーだだよ」ほか ●3月23日(日) 11時～11時30分、14時～14時30分=当日発表		定40人 申直接会場へ
赤ちゃんを楽しむ絵本ひろばよみきかせ編	赤ちゃん向けの絵本の紹介、絵本と親しむきっかけづくり、交流など	3月15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 申3月1日(金)～8日(金)
雑誌リサイクル市	図書館で不用になった雑誌を1人10冊まで無料で譲渡	3月16日(土) 9時30分～17時 ※9時から整理券配布	持持ち帰り用のバッグ 申直接会場へ
ストーリーテリングおはなしの時間	「赤ずきん」	3月16日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ
ICT&ソーシャルメディア活用講座「はじめてのiPad」	iPadの操作とソーシャルメディアについて知り、どのように活用できるかを知る講座	3月21日(水) 10時～12時	対18歳以上 定8人 申し込み順 申3月1日(金)から
図書館イクメン講座	市内男性保育士を講師に迎え、読み聞かせのコツや選び方など「イクメン」への一歩を踏み出す講座	3月24日(日) 14時～15時30分	対1歳以下の子がいる父親、または1年以内に父親になる予定の男性 定10人 申し込み順 申3月1日(金)から

あみゅー(美術博物館)

所 所 末広町3-9-7 ☎(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「美々鹿肉缶詰工場展～よみがえるまぼろしの工場～」	明治11年に営業を始め、わずか数年で操業を停止した美々鹿肉缶詰工場をテーマにした展示	展示期間 3月3日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
缶詰製作体験	手動の機械を使って、缶詰の巻き締めを体験	3月2日(土) 10時～11時	料観覧料が必要 定20人 先着順 持缶の中に入れてほしいもの(食べ物不可) 申直接会場へ
企画展「美々鹿肉缶詰工場展」展示解説会	各分野の担当学芸員が解説	3月3日(日) 11時から(歴史編) 14時から(考古編)	料観覧料が必要 申直接会場へ
特集展示「特集展示 北川豊の静物画 一生命充ちるところ」	苦小牧出身の画家・北川豊(きたがわゆたか)の身の回りの道具や花などを描いた静物画を展示	展示期間 3月3日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料
中庭展示+「藤沢レオー Still Living After 柱の研究」	企画展「藤沢レオー Still Living」を機に中庭スペースおよび企画展示室の外壁に展示された、「柱」を題材とする作品について、趣向を変えた上で期間を延長して展示	展示期間 3月3日(日)まで	料一般300円、高大生200円、小・中学生以下無料 ※屋外展示作品の観覧は無料

ハスカッププラザ(保健センター)

●健康教室・健康相談 10とまチョップポイント 保健センター 回(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
燃やそう体脂肪！ ステップエクササイズ (全6回コース)	13日～★4月17日 毎週水曜日 9時30分～11時	15人	音楽に合わせてステップ台を昇降する ※有酸素運動が中心 (20～64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(金)から受付開始
簡身体験！ ストレッチポール	18日(月) 13時30分～14時30分		ストレッチポールを使い、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)		
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 ※21日を除く	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)			
健康・栄養相談	11日(月) 8時30分～10時30分	なし	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 回(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	27,355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	11日(月)、18日(月) 受付＝8時～10時	加入保険により 異なります	該当者 各40人	血液検査 (注)「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 回(35)0001				
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳	19日(火) 受付＝13時～14時30分	保健センター	子宮＝50人 乳＝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	11日(月)、18日(月) 受付＝8時～10時		各30人 ※胃・肺のみ 大腸は定員なし	
	11日(月) 7時35分 双葉町総合福祉会館 集合			
	15日(金) 8時～10時	樽前交流センター		

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	30年4月1日から31年3月31日までに下記の年齢になる方(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	30年4月1日 時点で40歳で あった女性	30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 ●受診時70歳以上の方 ●一定の障害がある65歳～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」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。「広報とまこまい平成30年5月号」25ページでご確認ください

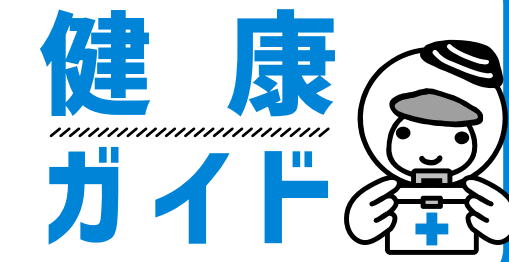
子どものための健診・教室 教育・福祉センター3階 健康支援課 回(32)6411				
名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 「2か月児」	28日(木) 9時30分～11時30分	31年1月生まれの子*と親 定40組 申し込み順	離乳食の進め 方、赤ちゃんの 育ち方、母親交 流会	
赤ちゃん教室 「7か月児」	8日(金)、15日(金) 14時15分～16時	30年8月生まれの子*と親 定30組 申し込み順	8日＝これからの 発達を考えよう、 赤ちゃんといっ しょに遊ぼう 15日＝離乳の進 め方、歯を守り ましょう	開催日の2日 前までに健康 支援課へ ※対象月を過 ぎたお子さん についてはご 相談ください
赤ちゃん教室 「12か月児」	20日(水) 9時30分～11時	30年3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	12日(火) 9時30分～10時45 分、13時～14時30分 13日(水) 9時30分～10時45分	29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
「3歳児」 健康診査	13日(水) 13時～14時30分 14日(木) 9時30分～10時45 分、13時～14時30分	28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)		
BCG接種 回(32)6407	11日(月)、25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	生後3カ月～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 70とまチョップポイント 健康支援課 回(32)6407			
とき	ところ	内容	申し込み
7日(木) 13時から	高齢者福祉センター	苫小牧ひばり緩和ケアクリニック 医師による「病院？老人ホーム？住 宅？人生を締めくくるところについて 考えよう」の講演、保健師による健康 講話と血圧測定	直接会場へ

夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 回(32)0099
 診療科目 | 内科、小児科
 診察時間 | 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」
 回0120(20)8699、携帯電話・PHSの方は
 回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」
 回#8000または回011(232)1599



3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 回(32)6407

- 3/3 日 内科 吉川医院 回(34)4565
- 外科 未来整形ペインクリニック 回(53)7100
- 歯科 ときわ歯科クリニック 回(68)1182

- 3/10 日 内科 桜木ファミリークリニック 回(71)2351
- 外科 同樹会苫小牧病院 回(36)1221
- 歯科 沖歯科医院 回(72)8558

- 3/17 日 内科 苫小牧呼吸器内科クリニック 回(35)0002
- 外科 苫小牧日翔病院 回(72)7000
- 歯科 カワモト歯科 回(57)5100

- 3/21 木 内科 たかぎ内科・循環器内科 回(53)7700
- 外科 アーク整形外科クリニック 回(68)6111
- 歯科 苫小牧デンタルケアクリニック 回(73)3000

- 3/24 日 内科 苫都病院 回(34)2135
- 外科 苫小牧東部脳神経外科 回(53)5000
- 歯科 がんの歯科医院 回(33)0432

- 3/31 日 内科 勤医協苫小牧病院 回(72)3151
- 外科 三上外科整形外科 回(33)7815
- 歯科 木村歯科 回(71)2221

今月9

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

※「市からのお知らせ」の本文中に記載されている元号については、平成31年以降の年も平成の元号で表示しています。

子ども予防接種週間のお知らせ

健康支援課 ☎(32)6407

3月1日(金)～7日(日)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(料金は全て無料)

予防接種名・対象	接種回数
BCG(毎月2回の集団接種) 生後3カ月～1歳の誕生日の前日	1回
ヒブ 生後2カ月～5歳の誕生日の前日	1～4回 (初回接種年齢による)
小児用肺炎球菌 生後2カ月～5歳の誕生日の前日	1～4回 (初回接種年齢による)
四種混合 生後3カ月～90カ月の前日	4回
ジフテリア・破傷風2期 11歳～13歳の誕生日の前日	1回
麻しん・風しん 1期=1歳～2歳の誕生日の前日 2期=次年度小学校に入学する方(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ) ※2期の接種期限は平成31年3月31日(日)	
水痘 1歳～3歳の誕生日の前日	2回
日本脳炎 1期=生後6カ月～90カ月の前日に3回接種 2期=9歳～13歳の誕生日の前日に1回接種	
B型肝炎 生後2カ月～1歳の誕生日の前日	3回

1 4
2 5 6 0 1
3 市高齢者医療課 ☎(32)6401
4 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-220-5601

座振込
詳細は福祉課 ☎(32)6354

平成30年北海道胆振東部地震被害に対して北海道に寄せられた義援金の苦小牧市への第2次配分の追加配分額が決定し、苦小牧市災害義援金配分委員会において被災者への配分内容は次のとおりとなりました●配分額 402万円●配分内容 重傷者11人当たり2万2千円・6件、1人当たり17万2千円・1件 住家の半壊11世帯当たり23万3千320円・3件 住家の一部損壊11世帯当たり1万430円・29件 ※残金千770円については、北海道災害義援金配分委員会からの今後の配分状況に応じて配分予定●配分方法 2月に対象者(死亡者の場合はご遺族)へ口座振込

後期高齢者医療制度のお知らせ

医療費通知を送付しています

医療費通知は、半年ごとに医療機関などで診察を受けた際にかかった医療費の額を取りまとめ、毎年9月下旬と3月初旬にはがきで通知します。今回の医療費通知は、平成30年7～12月受診分です

医療費控除の申告について

医療費通知は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください

福祉

地震被害への義援金の第2次配分(追加配分)について

保健所の相談、検査

所詳 苦小牧保健所 ☎(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	19日(火)	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	14日(木)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	5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	5日(火) 19日(火)	13時～ 30分程度 対18歳以上54歳以下	
HTLV-1抗体検査	5日(火)	採血後、約20日後に結果をお知らせします	
HIV検査(エイズ相談)	5日(火) 6日(水) 19日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	予約は ☎(35)7474

3月の献血

健康支援課 ☎(32)6407

1日(金)	9:30～11:30 12:45～16:30	イオンモール苦小牧
8日(金)	9:30～12:30	東日本高速道路(株)苦小牧管理事務所
19日(火)	9:30～11:15 12:00～13:15 14:45～16:30	サンガーデン 苦小牧埠頭(株)飼料サイロ事業部 旭新運輸(株)
20日(水)	9:30～11:30	ビッグハウス明野店
22日(金)	9:30～11:30 12:45～16:30	マックスバリュ新花園店
25日(日)	9:30～12:00 13:15～14:30	マックスバリュ澄川町店
28日(水)	15:00～16:30	澄川病院
	9:30～12:30	のぞみコミュニティセンター
	14:00～15:00 15:30～16:30	マルハン苦小牧店 第一学校給食共同調理場

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。ご確認ください

健康 NEWS ママくらす

日3月28日(日) 10時～12時(受付=9時40分)

所 豊川コミセン
 対 産後3～7カ月未満の母親と子ども
 内 ママのケアとシェイプ体操、ミニ講座、相談交流会
 定 20組
 持 母子健康手帳、動きやすい服装、抱っこひも
 申 開催日の1週間前までに 沼ノ端コミセン ☎(57)5560
 詳 健康支援課 ☎(32)6411 ※詳細はHPで

あなたも腎臓病について学びませんか? 苦小牧 CKD 市民公開講座

日3月23日(土) 14時～15時30分(開場13時30分)
 所 市民会館
 内 柴田内科循環器科 柴田医師、苦小牧日翔病院 坂本医師、札幌医科大学 茂庭医師による講演会
 定 150人 申し込み順
 申 3月15日(金)までに 中外製薬(株)北海道支店 ☎011(271)5311
 詳 健康支援課 ☎(32)6410

がん患者交流サロン

■市立病院
 日3月7日(木) 13時30分～15時
 内 リンパ浮腫について
 ■王子総合病院
 日3月12日(火) 13時30分～15時
 内 知っていますか? スキンケア ～肌を守るためにできること～

 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 ☎(32)6407

健康カレンダーの変更

毎年4月上旬に全戸配布している「わが家の健康カレンダー」は、平成31年度よりブック形式からちらし形式に変更し、年4回(4・7・10・1月)発行します。各種検診、健康づくりに関するイベントや子育て情報も掲載していますのでご利用ください
 詳 健康支援課 ☎(32)6407

自殺予防普及啓発パネル展

3月は「自殺予防対策月間」です。自殺の現状や、メンタルヘルスの相談先、受診の必要性などを広く知っていただくため、パネル展などを行います。11日、15日は、先着50人限定でストレスチェック体験&こころの健康に関するグッズをプレゼント!
 日3月11日(月)～15日(金) 所 市役所1階中央ロビー
 詳 健康支援課 ☎(32)6410

国民健康保険加入者へがん検診受診費用助成の申請はお済みですか

平成30年4月～平成31年3月に「特定健診」と「がん検診(胃・肺・大腸)」の両方を受診された方へ、申請によりがん検診の自己負担分を助成(返金)しています。詳細は特定健診受診後にもらえる健康管理ファイルをご覧ください。郵送もできますので気軽にご連絡ください
 申請期限 3月29日(金)
 対 40～69歳の苦小牧市国民健康保険加入者
 持 保険証、国保世帯主の通帳、特定健診の記録票(健診結果)、がん検診の領収書(原本)、印鑑
 詳 国保課 ☎(32)6425

広告



暮らし

働き方改革関連法のお知らせ

厚生労働省では、4月1日から施行される働き方改革関連法に対応した36協定などのリーフレットを作成しました。詳細は厚生労働省または北海道労働局HPをご覧ください。また、苫小牧労働基準監督署で働き方改革への取り組みをはじめとした相談を受け付けていますので、ご利用ください。

北海道労働局 011(709)2311 苫小牧労働基準監督署 03(3)7396 市工業・雇用振興課 03(3)6432

市税徴収業務の一元化について

4月1日より、国保課で行っていた国保税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納税相談、滞納処分業務は納税課(市役所2階30番窓口)で行います。その他の業務については変更ありません。 詳細 03(3)6426 納税課 03(3)6274

国民健康保険からのお知らせ

①税率が改正になります 北海道に国保事業費納付金を納めるため、平成31年度より税率を改正します

Table with 4 columns: 旧保険税率, 分/方式, 所得割, 均等割, 平等割. Rows for 医療分, 支援分, 介護分.

Table with 4 columns: 新保険税率, 分/方式, 所得割, 均等割, 平等割. Rows for 医療分, 支援分, 介護分.

※介護分については変更ありません

②課税限度額が改正になります 所得に応じた保険税負担の公平性を確保するため、平成31年度より課税限度額を85万円から89万円に改正します

③国民健康保険への届け出をお忘れなく 左記のようなときは、14日以内に手続きをしてください

Table with 2 columns: こんなとき, 届け出に必要なもの. Rows for 職場の健康保険をやめたとき, 転入したとき, 国保加入者が転出や転居したとき, 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するとき

※国保の資格は健康保険の喪失(脱退)日や転入日から取得し、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

就学準備支援しごとびら『出張相談』 3月13日(水) 10時〜12時 所 市民活動センター 1階 ワーカーズコープ 080(466)7141 市総合福祉課 03(3)6189

④国保税の支払いが困難になったら、早急に相談を

国保税の未納が積み重なり、納税相談にも応じないなどの世帯には、やむを得ず財産の差し押さえや、保険証の返還を求めることがあります。国保税を支払えない事情ができたときは、早急に相談してください

国民年金からのお知らせ

■障害年金を「存じますか」

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る年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けたときに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

■国民年金の任意加入制度について

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(10年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合であって、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降でも国民年金に任意加入するこ

とができます(申請した月からの加入) 持年金手帳、預貯金通帳、通帳印

詳細 市国保課 03(3)6429 苫小牧年金事務所 03(3)6135

申告書は、自分で作成して、お早めにご一!

平成30年分の所得税および復興特別所得税、贈与税の確定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期限は4月1日(月)です。期限間近になると大変混雑するため、前年の申告書控えや「確定申告の手引き」を参考に「自分で作成し、早めに提出してください。確定申告書は、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で作成し、印刷して郵送などにより提出することができます。また、作成済みの確定申告書の提出は、郵送または苫小牧税務署1階提出窓口へお願いします。確定申告書等作成コーナーの操作方法に関するご質問は、e-tax作成コーナー

水道凍結にご注意を、もし水道管が凍結したら

水道管理課 03(3)6696(平日昼間) 03(3)6111(上記以外)

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代など思わぬ出費にもつながります。外出の際や就寝前には水抜きを心掛けましょう

水抜き実演動画

水抜き実演 苫小牧 検索

水抜きの方法が分からない方は、水抜き実演動画があります。動画はパソコンやスマートフォンからご覧になれます

もし水道管が凍結したら

水道修理 かりつけ 検索

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社が大家さんに連絡してください。お客さまが対処する場合は、直接水道修理業者に電話し、修理を依頼してください。水道修理業者名簿はHPからご覧になれます

高H・高H第二種園の募集について

霊園内にごみ箱は設置していません。熊などの動物が出没したり、カラスなどに大きなお墓を荒らされる原因にもなりますので、供物は必ずお持ち帰りください。また、不法投棄は絶対に行わないでください 詳細 環境生活課 03(3)6333

商品車の軽自動車税課税免除申請について

4月1日現在所有している車両が商品であって、使用しない場合は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の方の名義であることが条件 特課税免除申請書(市民税課HPでダウンロード可)、古物商許可証の写し 申請 4月5日(金)までに直接または郵送(消印有効)で 市民税課 03(3)6244



暮らし

市有地の譲渡あっせん希望業者は申請を

平成31・32年度に市有地の売却に伴う譲渡あっせんを希望する業者は、資格審査の申請をしてください

申請資格 市税の未納がない次のいずれかの要件に該当する業者 ●本市に事務所がある宅地建物取引業者 ●金融機関が出資する宅地建物取引業者 ●信託銀行

申請管財課HPで申請書をダウンロードし、3月1日(金)～15日(金)に直接 管財課 へ (32)6234 ※郵送不可

青少年の安心安全なスマートフォンなどの利用について

18歳未満の子どもにスマートフォンなどを使用させる場合は次のことを行いましょう

●ネットリテラシーを身に付ける

SNSを利用したトラブルが多数発生し

北海道警察官採用試験情報

Table with exam details: 詳 苫小牧警察署 (35)0110, 市安全安心生活課 (32)6287, 受付期間 3月1日(金)～4月12日(金), 受験年齢 昭和62年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方(高校生を除く), 一次試験 5月18日(出), 試験会場 苫小牧警察署ほか

●フィルタリングなどの設定 「フィルタリング」は、知識が十分でない子どもを、違法・有害サイトにアクセスさせないように制限する機能です。特に

●家庭のルールを作る 利用時間や、利用しない時は保護者が管理するなどのルールを具体的に決めましょう 「とまこまい学びの3か条」では、スマートフォン・ゲームなどの使用時間は20時まで

駅前輪場について

苫小牧駅前北口、糸井駅前北口、錦岡駅、青葉駅北・南口、植苗駅、沼ノ端駅北・南口の駐輪場を使用する際は、次のことを守りましょう ●駐輪場以外には置かない

●長期間にわたり置かない ●通路を確保し、きれいに並べて置く ●自転車以外の物は置かない ※長期間置いたままの自転車は、移動をお願いしますが、一定期間を過ぎても移動されない場合は回収し、回収後3カ月間連絡が無い場合は処分します

て、DVD教材や有料セミナーなどの名目で高額な請求をされる被害が出ています。誰かに相談する時間を与えず、初めて会った日に契約させる手口も目立っています。簡単に儲かる「うまい話」はありません。トラブルに遭ったら警察相談電話(☎#9110)や消費者センターへご連絡ください

詳細 胆振総合振興局 (72)5122 市緑地公園課 (32)6507

催し・講座

木育ワールド苫小牧

3月23日(出) 13時30分～15時30分 所 サンガーデン 直接会場へ

テーマ 世界と日本の挿し木の歴史について 講師 林業試験場 錦織正智氏

国際文化&多言語交流Day

3月9日(出) 10時30分～14時 所 市民活動センター 直接会場へ 定員 150人

詳細 アメリカン・スクール・イングリッシュ(代表ロース) (72)2072 市協働・男女平等参画室 (32)6157

世界を知ろう！中東・ヨルダンの話と異文化交流ゲーム 3月17日(日) 10時～12時 所 COCOTOMA 定員 40人 申し込み順

無添加石けんを作ろう！ 3月16日(出) 13時～14時

3月16日(出) 13時～14時 所 ペットボトルを利用して、廃食油から石けんを作る

定員 10人 申し込み順

所 エプロン、マスク、ペットボトル(300ml程度、キャップ付)

申し込み 前日までに リサイクルプラザ苫小牧 (55)2970

3月の自動車運転免許講習

Table with 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 with specific dates and times.

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 (35)0110 HP (http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/)

所 申し込み順



広告

広告

3月2日(出)、3日(日)は、イベントデーひなまつり 保護者同伴の小学生以下2人まで無料 所 浴場組合加盟5浴場 詳 環境生活課 (32)6333

催し・講座

ウトナイ湖野生鳥獣保護センター

① 苦小牧の自然写真展

市内で撮影された自然景観、野生鳥獣、植物などの応募写真を展示

日3月6日(水)～28日(木) (月曜日を除く) 9時～17時 直接会場へ

② 自然案内ボランティア募集説明会&ちよこつと活動体験

日3月10日(日) 10時～12時

対高校生以上

③ ウトナイ湖・春の渡り鳥ウオッチング

水鳥たちの姿を楽しもう！

この時期にウトナイ湖を經由して繁殖地へと向かう冬鳥

(特にカモ類やハクチョウ類といった水鳥、オジロフシやオオフシなど)を観察(小学生以下は保護者同伴)

日3月17日(日) 13時～15時



申込み

定100人 申し込み順

申事前に電話で とましんイベント担当

みみちゃん絵本サロン

日3月27日(水) 10時～15時

所とましん本店

詳とましんイベント担当 日(56)5026

アイヌ料理講習会

日3月17日(日) 10時～13時

所生活館(天代町)

定15人程度 申し込み順

持工プロン、三角巾

申詳3月1日(金)～8日(金)に電話で 市総

合福祉課 日(32)6354 生活館 日(72)4297

消費生活講演会

日3月23日(土) 14時～16時

所市民活動センター

講演「消費生活の中のSDGs」

講師循環ネットワーク北海道運営委員 佐藤俊光氏

定50人 申し込み順

申詳3月19日(火)までに電話で 消費者セ

ンター 日(33)6510

消費生活セミナー

日3月16日(土) 10時～12時

所市民活動センター

テーマ相続について

3544 ※無料託児あり(1歳から

10人 3月12日(火)までに要予約)

労働福祉センター講習会

日3月19日(火) 14時～16時

テーマ遺族年金をもらい忘れていません

か 講師年金コンサルティング事務所代表 中瀬信一氏

定20人 申し込み順

所申労働福祉センター 日(35)2171

詳工業・雇用振興課 日(32)6436

日商簿記検定3級対策講座

日4月2日～6月6日 毎週火・木曜

日計18回 18時～21時 ※4月30日、

5月2日を除く

所経済センタービル

対簿記を初歩から学びたい方

定30人 申し込み順

持電車

申商工会議所(HPでダウンロード可)で

配布の申込用紙を3月22日(金)までに直

接または郵送(必着)、ファクス、HP

(http://tomakomai.cijp/)で 〒051-

0022 表町1-1-13 商工会議所

日(33)5454 日(32)6058

詳商業振興課 日(32)6447

とまこまい若者サポートステーション

出張相談

出張相談

とまこまい若者サポートステーション

とまこまい若者サポートステーション

とまこまい若者サポートステーション

とまこまい若者サポートステーション

「車上狙い」に注意！短時間でも車から離れるときは、荷物を持ち歩きまじょう 詳 苦小牧警察署 日(35)0110 市安全安心生活課 日(32)6287

～移動図書館車～ とまちヨップ図書館号を利用しよう! とまちヨップ図書館号は苦小牧駅前ふれんどビルのステーションが増え、市内26カ所を巡回しています。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 日中央図書館 日(35)0511

子育て講座(ダイジェスト版) 日3月17日(日) 10時～12時 所市民活動センター 対育児中の保護者 ※無料託児あり(3カ月～小学生 3月8日(金)までに要予約) 内イライラが減ると評判の子育て講座 step 定20人 申し込み順 申詳3月1日(金) 9時から電話で こども支援課 日(32)6369

小品盆栽講座 ～小品盆栽を作るための準備～ 日3月17日(日) 13時30分～15時30分 定100人 先着順 直接会場へ

スポーツ スケートリンク営業終了と無料開放開催のお知らせ 日3月13日(水) 10時～12時、27日(水) 14時～16時 所ワークプラザとまこまい セミナー 日3月5日(火)、7日(水)、12日(火)、14日(水)、15日(木)、22日(金) 13時30分～15時 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 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 日(57)0570 詳工業・雇用振興課 日(32)6432

4月のパソコン講習 番号 講習名 開始日 回数 4-1 初めてのパソコン(Windows7) 4/2(火) 4回 4-2 Word2010で作る文書(初級) 4/8(月) 4回 4-3 Excel2010で作る集計表(初級) 4/22(月) 4回 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 日(55)6622 詳工業・雇用振興課 日(32)6432

地域防災講座「一枚で多彩な防災用具に早変わり!!」 『防災心そしき講座』 日3月20日(水) 10時～11時30分 定15人 申し込み順 持風呂敷(貸出可、要相談) 所申詳3月4日(月)から直接または電話、HPで 男女平等参画推進センター 日(32)

Table with 4 columns: ところ, 営業終了, 無料開放日時, 電話番号. Rows include 白鳥王子アイスアリーナ, ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ, とまこまいスケートセンター, 新とまこまいスケートセンター, ハイランドスポーツセンター.

広告

広告

スポーツ

市宮野球場使用抽選会

日3月30日(土) 10時から
所ハイランドスポーツセンター
使用施設とましんスタジアム、清水・少年野球場
使用期間(予定) 4月29日(月)～10月31日(木)
使用料金1時間 千600円(高校生以下800円)
※抽選枠が取れた方は、会場です。抽選日以降の各球場使用申し込みは、庭球場で随時受け付けます
詳とましんスタジアム、清水・少年野球場 電(34)3522

骨髄バンクボランティア「ドナー登録説明員」を募集

保健センターや献血会場などでドナー登録希望者に対する説明、受付対応を行う方を募集します
対18歳以上で説明員養成研修を受講できる方 ※研修は2時間程度(日時は要相談)
申小牧骨髄バンク推進事務局 電090(8899)4434
詳健康支援課 電(32)6407

北海道日本ハムファイターズ 2019年度市民応援デー

千葉ロッテマリーンズ戦のC指定席にご招待 ※当日は会場内前売券売場で有料で座席変更を受け付けます(座数限定あり)
日4月14日(日) 14時試合開始
所札幌ドーム
定200組ペア 抽選 ※当落通知は試合日の1週間前までにEメールで通知
申3月1日(金)～15日(金)に 球団HPで 詳北海道日本ハムファイターズ お客様

募集広告枠 ●募集枠11封筒の裏面2枚 ●サイズ縦7cm×横9.5cm ●色11刷り色と同じ単色 ●作成枚数13万枚 ●募集価格11枚3万7千500円以上 ●広告の原稿、版下の作成11広告主が負担 ●原則1者1枠
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
申詳細 市役所2階(32)6152

募集人数10人 ※応募多数の場合、選考
応募資格 市内在住の18歳以上の方 ※地方公共団体の議会議員、公務員、2期以上の市政レポーター(市政モニター含む)
経験者を除く
電(34)7110 kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

3月の無料相談

Table with 2 columns: 内容・会場, とき・申し込み・詳細. Includes sections for 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, 無料法律相談, 女性弁護士による無料法律相談, 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, 国保税, 10期, 4月1日(月). Includes 夜間納税相談 details.

公園グラウンドの利用の受け付けと抽選会について

一般団体のスポーツ利用申し込み
抽選日: 3月13日(水)、4月22日(月)、5月20日(月)、6月21日(金)、7月22日(月)、8月20日(火)
抽選会場: 市役所北庁舎3階会議室
抽選会場: 市役所北庁舎3階会議室
※4月～9月以外の利用申し込みの受け付けは、利用月の前月の1日から開始します
スポーツ少年団などの団体(小・中学生)の利用申し込み
4月～9月の利用申し込みは、利用月の前月の1日から上記抽選日の前日までに、4月～9月以外の利用申し込みは、利用月の前々月の1日から利用日の前日までにしてください
【注意事項】
●一般団体の利用回数は、1申請につき月3回(3時間/回)まで ●公園によっては、日曜日、祝日の9時以降に利用制限がありますので、事前にご確認ください ●許可を受けた後であっても、町内会や市の行事を優先する場合があります ●利用の申し込みは、道路維持課(市役所3階)で受け付けます。電話や郵送での受け付けは行っていません ※詳細は、道路維持課「平成31年公園グラウンド利用案内」を確認するか、道路維持課へお問い合わせください

Table with 4 columns: No., 公園名, 住所, 住所. Lists 15 parks and their locations.

募集

医療費受給者証等送付用封筒の広告を募集
センター 電0570(005)586
市スポーツ都市推進課 電(34)9601

Advertisement box with the text '広告' (Advertisement).

Advertisement box with the text '広告' (Advertisement).

募集

健康づくり推進協議会委員・食育推進協議会の委員を募集

健康づくり推進協議会委員・食育推進協議会の委員を募集
応募資格 平成31年4月1日時点で満18歳以上の市民(市議会議員、市職員を除く)
募集人数 各2人以内
任期 委嘱日から平成33年3月31日まで
会議の回数 年間2〜4回
報酬 会議一回につき5千円
申請 健康支援課(HPでダウンロード可)、各コミセンで配布の申込用紙を3月1日(金)〜20日(水)に直接または郵送(必着)で健康支援課 TEL(32)6407

定住自立圏共生ビジョン懇談会委員の募集

定住自立圏共生ビジョン懇談会委員の募集
東胆振1市4町(苫小牧市・白老町・厚真町・安平町・むかわ町)で、圏域の将来像や具体的な取り組みを記載する一定住自立圏共生ビジョンについて意見をいただきます
募集人員 若干名
応募資格 東胆振1市4町在住の18歳以上の方(圏域内に通勤・通学している方を含む。市・町議会議員、常勤の市・町職員などを除く)で平日の日中または夜間に開催する会議に参加できる方
報酬 会議一回につき5千円
任期 4月1日〜平成33年3月31日
会議の回数 年間1〜3回

アウトリーチ推進事業の開催団体募集

アウトリーチ推進事業の開催団体募集
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。ワークショップなども実施可能です
市内の町内会やサークル、コミュニティ団体など会場を用意でき、参加者数が10人以上の団体
申請 4月30日(火)までに郵送(消印有効)またはファクス、HPで 生涯学習課 TEL(32)6752 FAX(32)1233

スタジオリタルのご案内

スタジオリタルのご案内
使い方は自由自在。コトトマのスタジオを使いたい方を募集します
詳細 COCOTOMA TEL(33)1534 市まちづくり推進課 TEL(32)6062 ※申し込みについてはCOCOTOMA HPで

学習支援活動ボランティアの募集

学習支援活動ボランティアの募集
コトトマと特定NPO法人Kacotam(カコタム)による協同企画『L-base(エルベース)』。コトトマで小・中学生

第64回とまこまい港まつりテーマプログラム表紙デザインの募集

第64回とまこまい港まつりテーマプログラム表紙デザインの募集
①テーマに応募点数1人5作品まで(15字以内) ②プログラム表紙デザインに応募点数1人1点まで ※自作・未発表のもの
規格 ②四つ切り画用紙縦(580mm×380mm)またはA3判縦型
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、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
詳細 4月19日(金)までに、①応募用紙に必要事項を記入し、郵送(必着)またはファクス、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 〒03-0022 表町5-11-5 ふれんどビルテナント棟3階 港まつり実行委員会(観光振興課) TEL(32)6448 FAX(32)4200
kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp

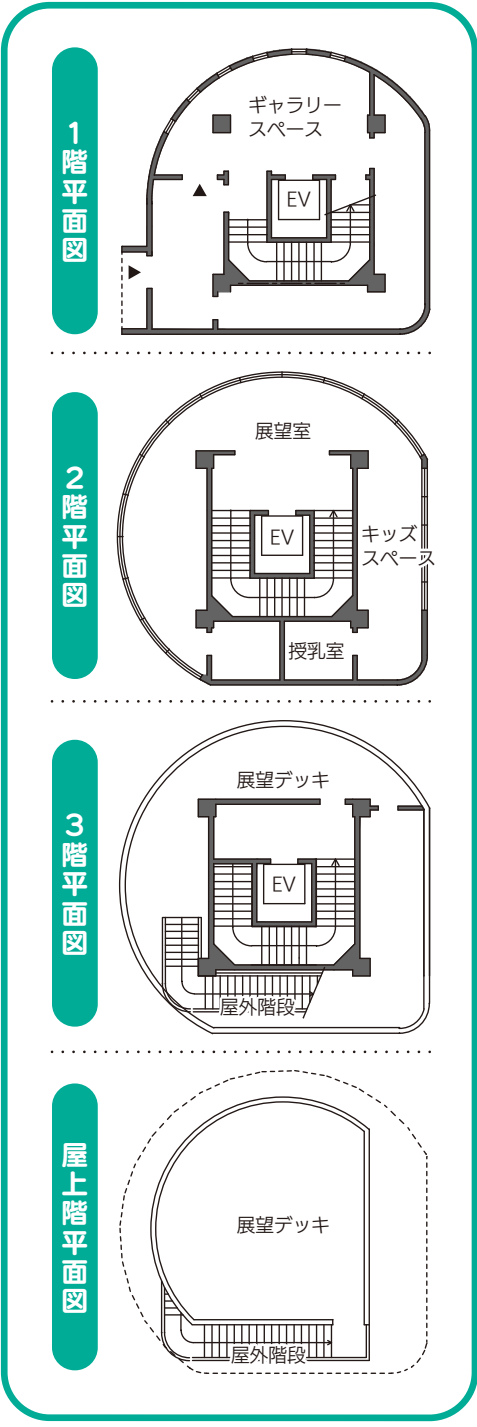
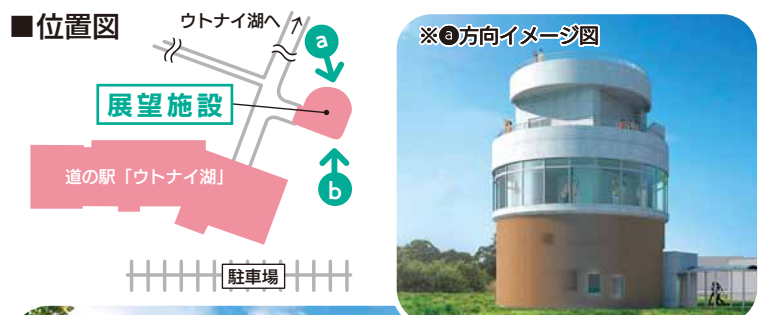
市政トピックス

道の駅「ウトナイ湖」展望施設がオープンします!

3月20日(水) 12時 OPEN!!

観光振興課 TEL(32)6448

新千歳空港の24時間運用拡大に伴う航路下地域との合意事項に基づく地域振興対策として、道の駅「ウトナイ湖」に展望施設が建設され、3月20日(水)12時にオープンします。渡り鳥の聖地「ウトナイ湖」の自然環境に調和した施設としていますので、ぜひ、道の駅に足を運んで野生動植物の観察やウトナイ湖周辺の景観をお楽しみください



展望施設の概要 table with columns for structure, floor area, height, and floor/roof descriptions.

展望施設は、湖岸から一定の距離を置き、ウトナイ湖の野生動植物の生態系に影響を与えないような規模や高さとするよう配慮しました。建物の外観も、駐車場側から見ると四角形、湖側から見ると丸形に見え、一部に再生木ルーバーを施すなど、特徴的なデザインとなっています

また、ウトナイ湖の湖面を撮影するライブカメラを設置しており、施設内のモニターで鑑賞できるほか、小さなお子様向けのキッズスペースや授乳室なども設置しています



Advertisement area with a large grey box and the word '広告' (Advertisement).

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



1月26日(土)



実際の議場で市長と議論!
子どもたちの立場から自由な発想を出し合い、市長と政策について議論する「こども議会」が、市議会議場で行われました。
今回は「災害について考える」を議題に、10人の子どもたちが3人会派に分かれ、それぞれ政策を提案。市長が実際に回答するなど、市議会さながらの議論が交わされました。

1月26日(土)



いろいろな食材で薫製にチャレンジ
昔ながらの食材の保存方法「薫製」を学べる生活体験教室が勇武津資料館で開催されました。実際に薫製作りの様子を見学し、道具や薫製の方法について学んだ後は、いろいろな食材で作った薫製の試食会。参加した人たちは薫製ならではの深い味わいを堪能していました。

とまこまい日記

●人口と世帯(1月末)

総数 ▶171,783人
(対前月比: 28人減)
男性 ▶83,844人
女性 ▶87,939人
世帯数 ▶88,541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、古紙80%以上の再生紙を使用し、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

もうすぐ40代!「四十にして惑わず」という孔子の言葉がありますが、現在までは迷いばなしの人生…。別の解釈は「くぎらず」だそうで、新しい自分探しを始めようかな(清)

温度管理や衛生面などの点で、この時期は薫製作りにもとても適しているそうです。暖かい部屋でじっくりいぶしたチーズを着に…まさに至福! 冬が終わる前に始めなきゃ!(植)

表紙のJCスケートボブスレーは、なんと大人たちが人力で動かしているんです! 終わった後にみんなで「ありがとうございました!!」とお礼を言う姿が印象的でした(志)

道の駅「ウトナイ湖」展望施設がいよいよオープン! 最高の景色を見ることができるとは、今から楽しみです。オープンしたら映える写真を撮りに行こう!(高)



ストップ・ザ・交通事故!
交通事故発生状況(1月1日~2月3日)

発生件数 32件 (前年比14件減)
死者 0人 (前年比0人)
傷者 41人 (前年比7人減)



苫小牧市社会福祉表彰

☎総合福祉課 ☎(32)6354

平成30年度の社会福祉表彰式が2月1日に行われました。今年度の表彰は福祉のまちづくり表彰、社会福祉推進功労者表彰で、2団体、2人の皆さんです



福祉のまちづくり表彰

☎苫小牧市障がい者パソコンボランティア友の会☎
(写真左から1人目)

生涯学習の観点から、障がい者を対象としたIT講習会や美術鑑賞会を開催するなど、障がい者支援活動に積極的に取り組み、福祉のまちづくり推進に貢献している

☎苫小牧市ボランティア連絡協議会☎
(写真左から2人目)

40年以上にわたりさまざまなボランティア活動に継続して取り組むとともに、災害時には街頭募金活動を通じて被災者支援を行うなど、福祉のまちづくり推進に貢献している

社会福祉推進功労者表彰

たはら ゆうへい
☎田原 雄平さん☎
(写真右から2人目)

20年以上にわたり民生委員児童委員として従事し、その間協議会の副会長を務めるなど、福祉の向上に尽力している

よこい ともこ
☎横井 友子さん☎
(写真右から1人目)

20年以上にわたり民生委員児童委員として従事し、その間地区協議会の副会長を務めるなど、福祉の向上に尽力している