

広報

# とまこまい

とどけます まちの こえ まちの いいとこ

2019  
9  
vol.1798



とまこま  
©2011 苫小牧市

とまこまい  
港まつりを  
動画で振り返ろう!



特集

## 防災特集 北海道胆振東部地震を経験して

クローズアップ 9月は健康増進普及月間

広報とまこまい 令和元年9月1日発行 第1798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

広報とまこまいの電子書籍はこちらから。  
[www.hokkaido-ebooks.jp](http://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「Hokkaido ebooks」  
Hokkaido ebooks 実行委員会(株式会社 須田製版 内) Tel.011-621-1000(代表)



広報とまこまい・広告のご案内

あなたの会社を広報とまこまいで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





### 保健センター



- ▶ **がん検診、特定健診**  
胃・肺・大腸・子宮・乳  
要事前予約（保健センター） ☎(35)0001
- ▶ **こころの相談**  
要事前予約（健康支援課） ☎(32)6410
- ▶ **動脈硬化度測定**
- ▶ **Reciコン受賞レシピ試食**（限定100食）
- ▶ **野菜販売 ▶ キッズコーナー**

各会場、他にも多数のコーナーを予定しています。詳しくは健康支援課 📄・ポスターなどをご覧ください

### 医師会館



- ▶ **脳年齢チェック ▶ 肺年齢測定**
- ▶ **血管年齢測定**
- ▶ **コンビニレジ打ち体験**
- ▶ **柔道整復師による体験型ミニ講座**  
柔道整復師…整骨院の先生やスポーツトレーナーとして、健康をサポートする専門家。
- ▶ **サルコペニア予防**  
座ってできるストレッチ。どの筋肉を何のために動かしているのか、実技をしながら具体的に学びます。  
サルコペニア：サルコ=筋肉、ペニア=減少  
年齢を重ね、筋力が低下したり、歩くための機能が低下することをいいます。

## 今月の健幸インフォメーション

### Smart Check 健診・検診の受診 ～10月はピンクリボン月間です～



乳がんの正しい知識を学び、検診を受診しましょう。

■ **乳がん市民公開講座**  
📅 10月5日(土) 14時～15時30分 📍 市民会館  
📄 がんの語り手による特別講演など。13時30分から希望者に骨密度測定を実施（先着で骨ケア飲料水プレゼント）  
📅 120人 申し込み順  
📄 健康支援課 ☎(32)6410 ※無料託児あり

■ **乳がん啓発パネル展**  
📅 10月1日(火)～4日(金) 12時 📍 市役所1階中央ロビー

### Smart Check 健診・検診の受診 ～がん検診を受けましたか？～

がん検診やってまステッカーが貼られている医療機関でがん検診を受診しましょう。がん検診受診者優待サービス※は令和2年2月までです。早めにご利用ください。

📄 check/ ※胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診のうち3種類以上のがん検診受診で「健幸レストラン（保健センター）」のヘルシーランチの割引が受けられます。

### Smart Eat 適切な食生活 ～Reciコン受賞レシピを試食してみませんか～

健幸レシピコンテスト（Reciコン）受賞レシピの試食会。自宅で手軽に作れるヘルシーレシピを、実際に食べながら学びませんか？（100食限定・先着）  
📅 9月22日(日) ※健康フェスタの企画 📍 保健センター

### Smart Breath 禁煙 ～空気もおいしい施設に登録しませんか～

全面禁煙の飲食店を「空気もおいしい施設」として認定。ステッカーを進呈するほか、市📄で紹介いたします。  
📄 健康支援課 ☎(32)6407

### Smart Walk 適度な運動 ～サルコペニア予防体操をやってみよう！～

サルコペニア予防にお勧めの太ももの筋トレをご紹介します！

① 両手を広げ、両足を肩幅より広く開く  
② 股関節から曲げるようにしてゆっくり4秒かけてお尻を下に落とす

📄 内股・ガニ股にならないように注意！  
※目安：10回

# 9月は健康増進普及月間

📄 健康支援課 ☎(32)6410



今年度の「みんなで健幸大作戦！」では、「ちょっと実行、ずっと健康」を合言葉に、誰もが参加できるイベントなどを開催しています。健康増進普及月間の9月は、健康フェスタに参加して健康づくりに取り組みましょう！



## 健康フェスタとまこまい2019

子どもから大人まで、健康づくりで交流できるイベントになっていますので、ぜひご来場ください！

📅 9月22日(日)  
9時～15時（受け付け14時まで）  
📍 保健センター、市民会館、医師会館  
📄 健康支援課 ☎(32)6407・6410

**来場者特典**  
先着でオリジナルエコバッグ、ハンカチ（小学生以下）、さらにアンケート回答でウェットティッシュをプレゼント！



### 市民会館

- ▶ **各種測定コーナー**  
骨密度測定、体力測定、足の血流測定、ストレスチェック
- ▶ **ふまねっと**  
網を踏まないようにリズムに合わせて歩く運動
- ▶ **食事バランスチェック**
- ▶ **タッチングによるケア**
- ▶ **マイ箸づくり（小学生以上）**
- ▶ **バスせっけんづくり**
- ▶ **こどもの調剤体験**
- ▶ **ブラッシング指導**
- ▶ **キッズコーナー**

- ▶ **おなかげんき教室**  
9時30分、10時30分、11時30分、13時30分
- ▶ **きのこのひみつ大発見**  
10時、11時、14時  
各回親子20組
- ▶ **オーラルフレイル検診**  
検査キットを使った口腔チェック  
オーラルフレイル：オーラル=口腔、フレイル=虚弱  
年齢を重ね、口腔機能が低下した状態を放置すると、さまざまな病気につながる可能性があります。



### 8月2日(金)～4日(日) とまこまい港まつり

今年は、好天に恵まれる中、とまこまい港まつりが8月2日から3日間開催され、35万8千人が苫小牧の夏を楽しみました。3日の市民おどりでは、企業や町内会の皆さんが苫小牧おどりや、とまこまいサンバを、沿道からの大きな声援に笑顔で応えながら踊っていました。

25ページに、港まつりの写真を掲載しています。動画と一緒に振り返ってみましょう！

表紙から

- 26 **市政トピックス**  
令和2年度任期付職員・令和元年度育休代替任期付職員の募集 / 令和2年度採用 市職員の募集 / ほか
- 25 **とまこまい港まつり**
- 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 / ほか

- 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
- 9 **イベント・info**  
2019たるまエサンフェスティバル / ほか
- 6 **市政トピックス**  
水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります / 第71回苫小牧市民文化祭参加者、展示作品募集 / 10月からの幼児教育無償化について / ほか

- 4 **特集**  
防災特集  
北海道胆振東部地震を経験して
- 2 **クローズアップ**  
9月は健康増進普及月間

## 広報 とまこまい

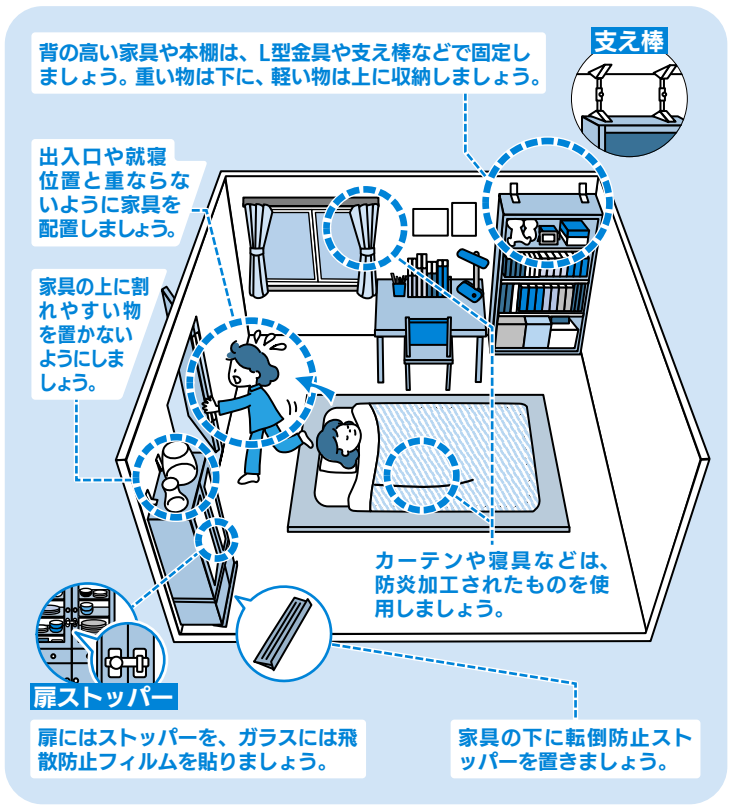




# 日頃から災害に備える



- 自宅の安全対策を取りましょう**  
(防災ハンドブックP4参照)  
地震の際は家具などの転倒から避難経路がふさがったり、ケガをする可能性があります。自宅の内外を確認し、家具の配置の見直しや耐震補強を行うなど安全対策を取りましょう。
- 家族や地域住民とコミュニケーションを図って備えましょう**  
(防災ハンドブックP39参照)  
災害が起こったときの対応や避難先などを家族で話し合ったり、地域で行われる避難訓練に参加したり日頃から防災意識を高めましょう。
- より多くの情報収集方法を知りましょう**  
(防災ハンドブックP40参照)  
ネットやうわさなどのデマ情報に惑わされることなく、また、停電などにより制限された状況でも正しい情報を入手し、身を守るために、さまざまな情報収集方法を確認しておきましょう。



# 北海道胆振東部地震を経験して

詳 危機管理室 ☎(32)6280



①地震発生直後、車のヘッドライトだけが光る市内 ②携帯電話などの充電に長い列ができた市役所庁舎内 ③不安を抱えた人たちが昼夜身を寄せた避難所 ④岡山県総社市とNPO法人ピーク・エイドによる災害支援

平成30年9月6日3時7分胆振地方中東部を震源とするマグニチュード6.7の地震が発生し、苫小牧市においても2人の方が亡くなり、全道では災害関連死も含め44人もの尊い命が失われました。

北海道で初めて震度7を観測し、道内のほぼ全域となる約295万戸の大規模停電を引き起こした「平成30年北海道胆振東部地震」の発生から1年が経過し、苫小牧市内は震災前と変わらない生活に戻つつあります。

震災直後は、多くの方が、今後いつ起こるか分からない自然災害に対する備えなどについて意識されたものと思います。いざというときに慌てず、まずは自分自身の身の安全を確保し、周囲の状況を的確に把握できるよう日頃から防災意識を高めましょう。

**苫小牧市防災行政無線**  
[避難情報など]  
屋外スピーカー・戸別受信機 防災行政ラジオ

**苫小牧市防災メール**  
[避難・気象情報、Jアラートなど]  
※二次元バーコードからメールを送信して登録  
bousai.tomakomai-city@raidien.ktaiwork.jp

**苫小牧市公式フェイスブック**  
苫小牧 フェイスブック 検索

**テレビ・ラジオなど**  
警報や注意報の発表状況は、テレビ・ラジオ・ケーブルテレビやテレビのデータ放送でも情報の入手が可能です。  
データ放送を見るには、テレビリモコンのdボタンを押す

**インターネット**  
気象・地震・津波・火山情報などは  
●気象庁/室蘭地方気象台ホームページ ●北海道防災情報ホームページ  
河川情報(雨量・水位等)などは  
●国土交通省「川の防災情報」

**緊急速報メール**  
お手持ちの携帯電話会社より、緊急地震速報、津波情報、気象等に関する特別警報、災害・避難情報が無料で配信されます。

災害時は市、公式Facebookにおいても随時情報発信をしています。

**シェイクアウトに参加しよう!**

シェイクアウトは、地震の際の安全確保行動を身に付ける機会です。北海道では例年一般参加型の防災訓練「北海道シェイクアウト」を実施しています。これを機に家族や企業団体などで参加し地震の際の防災意識を高めましょう。

シェイクアウトWebサイトで訓練用音源をダウンロードできます。訓練日程が合わなくても、訓練用音源を活用し、別日時に訓練可能です。

**まず低く DROP!** **頭を守り COVER!** **動かない HOLD ON!**

**北海道シェイクアウト** 9月6日(金) 10時から  
※詳細はシェイクアウトWebサイトより確認  
<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>

**「黙とう」のお願い!**

9月6日で北海道胆振東部地震発生から1年を迎えます。震災により犠牲となられた全ての方々に対し、追悼の意を込め1分間の黙とうをお願いします。

●9月6日(金)12時から  
※消防サイレンを1分間鳴らします

## 地震が起こったらどうする

震災による人的被害の多くは、揺れに驚き、慌てて屋外に避難しようとしたときに、自身の転倒・転落による骨折や、家具などの転倒により下敷きになるケースです。まずは安全な場所で身を守り、揺れが収まってから、慌てず落ち着いて行動しましょう。

**通電火災に注意しましょう**

停電前まで電源が入っていた家電などが地震で正常に作動しなかったり、通電再開時に配線がショートして付近のほこりなどに引火して火事になるケースがあります。停電したらブレーカーを落とし二次災害防止の対策をしましょう。

津波警報・注意報がある場合は  
「直ちに避難!」  
海岸から「より遠く」  
「より高い場所」に避難しましょう

**まずはとにかく「身を守る」!!**  
大きな揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたら、まずは自分の身を守り、周囲の状況に応じて揺れが収まるまで待ちましょう。

**地震発生から 1〜3分**

- 屋内では**
  - 家具・ガラスから離れる
  - 頭を守る
- 屋外では**
  - 倒壊物・落下物に注意
  - 係員の指示に従う
  - エレベーターは全てのボタンを押し、停止した階で降りる
- 自動車運転中は**
  - ハザードランプをつけ、徐々に減速し、停車する
- 鉄道・バス乗車中は**
  - 手すりやつり革につかまる

**地震発生から 5分**

**「揺れ」が収まったら…**  
揺れが収まったら、慌てず落ち着いて行動しましょう。

- 火元の点検**  
コンロやガス器具、ストーブ、タバコなど
- 状況の確認**  
家族や周囲の安全確認・確保を行う
- 出口の確保**  
家の傾きで扉が開かなくなるのを防止
- 情報を入手する**  
テレビなどで正しい情報を入手する



アイコンの見方

- 🕒 とき 所 ところ 対 対象 内 内容 料 料金 (料金記載のないものは無料) 持 持参する物
- 📄 申し込み 詳 詳細 電 電話番号 ファクス Eメールアドレス

## 高齢者を対象としたインフルエンザの予防接種

健康支援課 ☎(32)6407

**対象期間** 10月1日(火)～令和2年1月31日(金) ※ワクチン入荷次第接種開始 **対** 本市に住居登録があり、接種日現在で65歳以上の方または60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある方(障がいがないが単独で身体障害者手帳1級の方) ●対象者で生活保護世帯の方は無料です。保護手帳をお持ちください ●対象者以外の方は、任意接種(全額自己負担)ですので、病院などにご相談ください ●生活保護世帯以外の非課税世帯の方は有料です ●市外の医療機関で接種した場合など、全額自己負担での接種への助成はありません **接種回数** 1回 **料** 1,300円 **持** 運転免許証、健康保険証などの身分証明書 **申** 各医療機関に電話で(ワクチンの在庫があるかご確認ください)

実施機関名	電話番号	住所	実施機関名	電話番号	住所
合田内科小児科医院	(33)9208	音羽町	苫小牧市立病院	(33)3131	清水町
青葉病院	(75)8000	青葉町	苫小牧澄川病院	(67)3111	澄川町
明野眼科クリニック	(61)1162	明野新町	苫小牧東部脳神経外科	(53)5000	北栄町
明野よしつる耳鼻咽喉科	(57)3387	明野新町	苫小牧日翔病院	(72)7000	矢代町
阿部内科医院	(36)0066	本町	とまこまい脳神経外科	(75)5111	光洋町
いちむら小児科医院	(67)1111	ときわ町	苫小牧東病院	(55)8811	明野新町
稲岡内科小児科	(72)5141	北光町	苫小牧泌尿器科・循環器内科	(57)0455	明野新町
いまい内科クリニック	(37)8686	双葉町	苫小牧病院	(72)1201	光洋町
植苗病院	(58)2314	植苗	とまこまい北星クリニック	(57)8000	拓勇東町
江夏泌尿器科医院	(33)3855	木場町	苫小牧市保健センター	(35)0001	旭町
王子総合病院	(32)8111	若草町	苫小牧緑ヶ丘病院	(34)4761	清水町
おおはた内科循環器クリニック	(38)8500	三光町	とよた腎泌尿器科クリニック	(31)2000	元中野町
沖医院	(32)8870	旭町	浪岡内科消化器科クリニック	(51)2811	東開町
加藤胃腸科内科クリニック	(35)2125	緑町	錦岡医院	(67)0013	宮前町
勤医協苫小牧病院	(72)3151	見山町	にしん耳鼻咽喉科クリニック	(71)1000	日新町
K&Aクリニック	(71)2000	日新町	にしん内科クリニック	(71)1500	日新町
光洋いきいきクリニック	(71)2700	光洋町	にしん泌尿器科クリニック	(71)1100	日新町
こうよう泌尿器科クリニック	(82)8620	光洋町	ハート整形ペインクリニック	(38)7000	三光町
桜木ファミリークリニック	(71)2351	桜木町	花輪内科循環器科医院	(36)2555	三光町
さくらファミリークリニック	(55)6526	東開町	方安庵青雲町クリニック	(61)5555	青雲町
柴田内科循環器科	(71)2225	桜木町	松沢クリニック	(57)7171	明野新町
すがわら内科呼吸器科	(76)7011	しらかば町	三上外科整形外科	(33)7815	元中野町
苫都病院	(34)2135	若草町	みなかみ医院	(32)2335	新中野町
たかぎ内科・循環器内科	(53)7700	北栄町	三好内科胃腸科クリニック	(75)7711	豊川町
たかせ内科クリニック	(73)6233	川治町	みらい整形ペインクリニック	(53)7100	北栄町
たかやなぎ小児科	(71)2115	日新町	メモリアル整形外科	(74)2111	花園町
滝上循環器科内科クリニック	(37)8011	泉町	メンタルケアわかかき	(34)2969	若草町
たくしん小児科	(53)7788	拓勇西町	やまざきこども医院	(75)1133	大成町
たくゆう耳鼻咽喉科クリニック	(53)5800	拓勇東町	山下医院	(72)8828	大成町
道央佐藤病院	(67)0236	字樽前	山本耳鼻咽喉科	(72)7722	光洋町
同樹会苫小牧病院	(36)1221	新中野町	みみ・はな・のどクリニック	(72)7722	光洋町
苫小牧呼吸器内科クリニック	(35)0002	双葉町	横山内科消化器科	(74)0011	川治町
苫小牧耳鼻咽喉科クリニック	(34)4133	新中野町	吉川医院	(34)4565	表町
苫小牧消化器科外科	(51)6655	北栄町			

## 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

危機管理室 ☎(32)6280

平成30年7月に発生した西日本豪雨では、自治体などからさまざまな防災情報が発信されていたにもかかわらず、多様かつ難解であるため多くの住民が活用できない状況でした。こうした状況を踏まえ、内閣府作成の「避難勧告等に関するガイドライン」が改定され、新たに**警戒レベル**を用いた避難情報が発令されることになりました。今後は、災害発生の可能性が生じた場合、警戒レベルを用いた避難情報が発令されますので、テレビやラジオ、携帯電話などから早めに避難情報を収集するとともに、自分の目と耳で確かめた状況を基に避難の判断とタイミングを決めましょう。

※警戒レベルは、洪水、土砂災害、高潮、内水氾濫に用いられます(津波は対象外)

※警戒レベルは、1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります

警戒レベル	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報	住民等が自主的に行動するための参考情報
警戒レベル5	既に <b>災害が発生</b> している状況です 命を守るための最善の行動をとりましょう	※1 <b>災害発生情報</b> (市が発令)	警戒レベル5相当情報	氾濫発生情報 大雨特別警報など
警戒レベル4	<b>全員避難</b> 速やかに避難先へ避難しましょう 屋外へ避難することが危険と思われる場合は、自宅の2階など、より安全な場所に避難してください	※2 <b>避難勧告・避難指示(緊急)</b> (市が発令)	警戒レベル4相当情報	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報など
警戒レベル3	<b>高齢者などは避難</b> 避難に時間を要する人(高齢者、乳幼児など)とその支援者は避難をしましょう その他の人は、避難の準備を整えましょう	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b> (市が発令)	警戒レベル3相当情報	氾濫警戒情報 洪水警報など
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップなどにより自らの避難行動を確認しましょう	洪水注意報 大雨注意報など(気象庁が発表)		
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう	早期注意情報(気象庁が発表)		

- ※1 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令
- ※2 地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令



## 第71回苫小牧市民文化祭参加者、展示作品募集

生涯学習課 ☎(32)6756

### 市民交流将棋大会・囲碁大会

**将棋大会**：11月9日(出) 13時～17時(12時30分集合) **囲碁大会**：11月10日(出) 12時30分～17時30分 **所** 文化会館 **対** 段級位ごとにクラス分けし4回戦程度対局。将棋について、初心者はどうぶつ将棋での対局を予定。見学自由で、小・中学生も参加可能 **申** 住所、氏名、連絡先、段級位・棋力(初心者はその旨記載)、年齢を、10月31日(木)までに **将棋大会**：はがき(必着)、Eメールで 〒053-0012 汐見町3-6-8-101 日本将棋連盟苫小牧支部 中條範広 ☎rbxt712@yahoo.co.jp **囲碁大会**：電話、ファクス、Eメール、HP(TOMAIGOで検索)で 加藤佳紀 ☎(73)7153 ✉wxyxpin1536@yahoo.co.jp

### 総合展示

**日** 10月26日(出)、27日(出) **所** 総合体育館 **対** 高校生以上 **募集内容** 右表の通り **作品搬入** 10月25日(金) 15時～19時 **作品搬出** 10月27日(日) 16時(閉会宣言後)～18時30分 **申** 9月27日(金)までに各申し込み担当者に電話で

※写真、書道は1人1点のみ。作品に、住所、氏名、題名を明記。応募状況により、締め切りが早まる場合があります。右表以外でも作品展示が可能な場合があります。ご希望の方は生涯学習課にお問い合わせください

展示名	作品種別	規格等	申し込み担当者
手工芸展	切り絵、押し絵、刺しゅう、人形、アートフラワーほか手芸作品、和紙工芸作品	規格・題材は自由 壁かけものは2m×2m以内	しらゆき みちこ 白岩 美知子 ☎(72)9554
写真展	カラー・白黒写真	半切またはA3(A3ノビも可)	ふなき きょういち 船木 京一 ☎(33)9072
陶芸展	陶芸	規格・題材は自由	なかね ひろあ 中根 洋男 ☎(55)6696
絵手紙展	絵手紙	電話でお問い合わせください	まづき りんこ 鈴木 臣子 ☎(74)0649
書道展	漢字・仮名・近代詩文・墨象・篆刻・刻字など	額・軸物で必ずひも付き(縦のみ) 最大35cm×135cm半折まで	あかさき かずよ 赤崎 和代 ☎(67)9911



アイコンの見方

📅 とき 🎯 対象 💰 料金 (料金記載のないものは無料) 👤 定員 📄 申し込み  
 📖 詳細 ☎ 電話番号

9月14日(土)、15日(日) 14日:10時~17時  
 15日:10時~16時

# 2019 たるまえサンフェスティバル

会場：オートリゾート苫小牧アルテン

📖 苫小牧観光協会 ☎(34)7050



樽前山をバックにバークューを味わいながら苫小牧の秋を満喫しませんか？



臨時バス  
 苫小牧営業所→駅北口→アルテン 8時44分~14時34分  
 アルテン→駅北口→苫小牧営業所 12時20分~18時  
 停留所  
 03鉄北北口線の苫小牧営業所~アルテンの同線停留所  
 運賃 中学生以上100円 小学生以下50円

## 鮭のつかみどり 参加者募集!

📅 9月14日(土)、15日(日) いずれも13時から  
 🎯 小学生 各80人 抽選  
 💰 300円 当日納入  
 📄 9月6日(金)までに往復はがき(必着)で 往信用裏面に郵便番号、住所、氏名、年齢、学校名、学年、保護者氏名、電話番号、希望日。返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入し 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル1階 苫小牧観光協会内 2019たるまえサンフェスティバル実行委員会 ※1人につき往復はがき1枚



9月7日(土) 10時~14時

## 上下水道フェスタ

会場：COCOTOMA

📖 上下水道部総務課 ☎(32)6628

下水道デザインマンホールの展示や、とまチョップ水・マンホールグッズ販売などを行います

## クルーズ船「飛鳥II」&「にっぽん丸」を迎えよう!

飛鳥II: 9月7日(土) 9時30分~8日(日) 11時  
 12日(木) 9時30分~16時



にっぽん丸: 9月26日(木) 8時30分~18時 ※時間が変更になる場合があります

会場：飛鳥II 苫小牧港西港区入船ふ頭 にっぽん丸 苫小牧港西港区北ふ頭 (キラキラ公園前)

📖 苫小牧港管理組合 ☎(34)5905 市港湾・企業振興課 ☎(32)6438

## 2019-2020アジアリーグアイスホッケー開幕

vsひがし北海道クレインズ  
 9月14日(土)、15日(日)

vsアナンハルラ  
 9月21日(土)、22日(日)、24日(火)



会場：白鳥王子アイスアリーナ

📖 スポーツ都市推進課 ☎(34)9601

チケット 苫小牧アイスホッケー連盟 ☎(34)7601

9月19日(木) 18時30分~20時30分

## 第5回 市民会館ホール寄席

会場：市民会館

📖 市民会館 ☎(33)7191 市市民生活課 ☎(32)6303

出演 五代目 三遊亭 圓馬、八代目 春風亭 柏枝

¥1,000円(当日1,200円) チケット販売 市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、市役所売店、男女平等参画推進センター、沼ノ端交流センター、市内各コミセン 定350人

9月29日(日) 8時~12時

## とまこまい市場感謝祭

会場：公設地方卸売市場青果棟

📖 公設地方卸売市場 ☎(34)2373

10月5日(土) 10時~15時30分

## 男女平等参画推進センター祭

会場：市民活動センター

📖 男女平等参画推進センター ☎(32)3544

10月23日(水) 18時~19時30分

## 東胆振地産地食フェア・イン・とまこまい

会場：グランドホテルニュー王子

📖 実行委員会 ☎(33)5454 市農業水産振興課 ☎(32)6452

🎯 20歳以上 ¥5,000円 ※当日券なし 前売券販売 8月30日(金)から商工会議所、市役所売店、グランドホテルニュー王子



とまこまいで開催されるイベント情報をお届け!

# 市政トピックス

アイコンの見方

📖 詳細 ☎ 電話番号 ✉ Eメールアドレス

## 10月からの幼児教育無償化について

📖 子育て成課 ☎(32)6378

10月から、3~5歳の幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する子どもの利用料が無償化されます。また、0~2歳の住民税非課税世帯の子どもも対象になります。

### ■認可教育・保育施設における無償化について

○無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です  
 ※幼稚園については、入園できる時期に合わせて満3歳から無償化します  
 ○教材費、通園送迎費、給食費、行事費などはこれまで通り保護者の負担になります  
 ○認可保育施設では、住民税非課税世帯の0~2歳の子どもは既に無償化しています。また、今回の無償化に伴う保育料徴収金額表の変更はありません

### ■就学前の障害児の発達支援施設における無償化について

○就学前の障害児の発達支援を利用する子どもについても、3~5歳の利用料が無償化されます

### ■認可外保育施設などにおける無償化について

○認可外保育施設に加え、一時預かり事業、ファミリー・サポート・センター事業を対象とします  
 ○無償化の対象となるためには、市から「保育の必要性の認定」を受ける必要があります  
 ○3~5歳の子どもは月額3万7千円まで、0~2歳の子ども(住民税非課税世帯)は月額4万2千円までの利用料が無償化されます  
 ○認可保育所・認定こども園・幼稚園などと併用している方は、認可外保育施設などの利用は無償化の対象となりません

認可外保育施設などの無償化の対象となる方は、市に対して事前に認定のための申請をしていただく必要があります。子育て成課(市役所1階18番窓口)、子育て支援センターで配布の書類を、無償化に伴う利用開始前までに提出してください。※既に在園中の施設からご案内がある場合は、市への直接の提出は不要です



## 後期高齢者医療制度のお知らせ ~医療費通知~

📖 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601 市高齢者医療課 ☎(32)6414

広域連合では医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を年2回、医療機関などを受診した全ての方へ送付しています

### ■医療費通知とは

○半年ごとに、医療機関などで診療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  
 ○受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額(10割の金額で表示)、自己負担額が一覧で記載されています

発送日	診療月
令和元年9月下旬	平成31年1月~令和元年6月
令和2年3月初旬	令和元年7月~12月

※診療を受けた記録がない場合は発行されません

### ■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

### ■注意事項

○医療費通知は、受診状況についてお知らせするものであり、請求書ではありません。また、手続きなどは不要です  
 ○請求遅れや請求内容を審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります  
 ○自己負担額は、市町村などから医療費助成を受けているなど、記載されている金額と実際に窓口で支払った金額が異なる場合があります

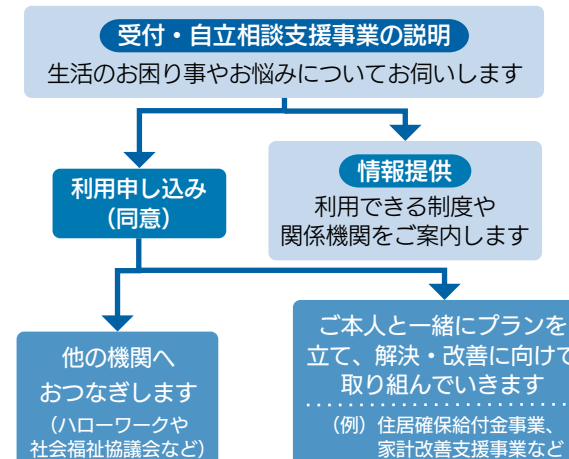
## 話すことが第一歩「あなたのお悩み聞かせてください!!」 自立相談支援事業 ~生活困窮者の相談窓口~

📖 総合福祉課 ☎(32)6189

「暮らし」や「仕事」のことなどでお悩みの方、まずはお話しませんか。相談員と一緒に考えながら、できることから始めましょう!

- 相談内容
- ・仕事を辞めたので収入がない
  - ・仕事をしたいがブランクがあり不安
  - ・ひきこもっている など

### ■相談の流れ



### ■無料相談

総合福祉課(市役所1階)  
 ☎(32)6189 ✉sogofukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp  
 (状況に応じて訪問支援も行っています)  
 ※自立相談支援事業は、生活保護受給世帯の方は対象外となります



# 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。

アイコンの見方

日 とき 所 ところ 対 対象 内 内容  
申 申し込み 詳 詳細 電 電話番号

料 料金(料金記載のないものは無料) 定 定員 持 持参する物  
フ ファクス HP ホームページアドレス E メールアドレス



# カルチャー ガイド

## 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。

### 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
離乳食講習会	月齢に合わせた離乳食作りを学ぶ	9月18日(休) 13時30分～15時30分	5～10カ月の 子どもと保護者	定15組 申し込み順 持エプロン、三角巾、箸	9月6日(金) 9時30分から電話で
親子ふれあい遊び	キラキラペットボトルを作る	9月26日(休) 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	9月12日(休) 9時30分から電話で
親子で行う 簡単リズム体操	体の機能を高める運動、リズムに合わせて親子で体を動かす 講師 木田麻美(きだあさみ)氏	9月27日(金) 15時～16時	1～3歳の 子どもと保護者	定20組 申し込み順	9月12日(休) 9時30分から電話で
赤ちゃんとサインで 遊ぼう	簡単なジェスチャーを使って親子で遊ぶ 講師 鯉淵蘭(こいづちかおり)氏	10月2日(休) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①10カ月～1歳6カ月 ②3～9カ月の 子どもと保護者	定各10組 申し込み順	9月19日(休) 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
離乳食講座 (初期・中期)	栄養士による中期食実演講座(初期はサンプル紹介のみ)	9月10日(火) 14時～15時	10カ月以下の 子がいる保護者 (完全託児)	定250円 当日納入 定8組 申し込み順	9月5日(休) 9時30分～15時30分に 電話で
園長講座	八嶋園長による、保育園・幼稚園入園についての講座	9月11日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子がいる保護者 (完全託児)	定8組 申し込み順	9月5日(休) 9時30分～15時30分に 電話で
手形アート	子どもの手・足形をかわいくデコレーション	9月17日(火) 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者 (託児あり)	定800円 当日納入 定6組 申し込み順 持はさみ、のり	9月12日(休) 9時30分～15時30分に 電話で
秋祭り	祭りの雰囲気を感じながら、好きなコーナー遊びを楽しむ	9月19日(木) 10時～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	定15組 申し込み順	9月6日(金) 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もにリフレッシュ	9月25日(水) 10時～11時	0歳～就学前の 子がいる保護者 (完全託児)	定600円 当日納入 定15組 申し込み順 持ヨガマット、飲み物	9月2日(月) 9時30分～15時30分に 電話で

### 錦岡保育園子育てルーム

☎(68)6655

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ヨガでリフレッシュ	内山たいこ氏によるヨガ講座	10月4日(金) 14時～15時	就学前の 子がいる保護者 (託児あり)	定10組 申し込み順 持飲み物、動きやすい服装	9月18日(水) 9時30分～16時に電話で

### 沼ノ端おひさま保育園子育てルーム

☎(55)0705

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
ミニ運動会	親子で運動会を楽しみましょう	9月9日(月) 9時30分～10時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	定15組 申し込み順 持受付時に伝えます	9月2日(月) 12時30分～16時に電話で
木のおもちゃで 遊ぼう	木のおもちゃで遊ぼう ※玩具店「キンダーリーブ」 (小樽市)による販売あり	9月27日(金) 9時30分～11時30分	0歳～就学前の 子どもと保護者	定なし	直接会場へ

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	9時30分～14時	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

※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、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



### 科学センター

☎(33)9158 利用時間 9時30分～17時 休館日 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)

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	秋の番組「秋の星空とおひつじ座の神話」	8月31日(出)～11月24日(日) 14時、16時 (土・日曜日、祝日は11時30分も投影)	定84人 ※9月26日、27日は休止
星空観望会	プラネタリウム星空解説と天体望遠鏡で月と土星を見る	9月13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
小中学生発明工夫(アイデア工作)展・理科展	市内の小・中学生が創意工夫した作品展および理科や科学に関する観察・研究・工作・標本などの展示会	展示期間 9月19日(休)～23日(月)	対小・中学生以上 申直接会場へ
はやぶさ2講演会	小惑星リュウグウとは?はやぶさ2探査の目的と内容を中心に太陽系の起源に迫る!	10月5日(土) 14時30分～16時	講師 東京大学大学院教授・橋省吾(たしばなしょうご)氏 対小学生以上 定60人 申し込み順 申9月4日(火)から電話で
キッズ・サイエンス	小さな世界を見てみよう	10月26日(土) 10時～11時	対3歳～小学2年生(保護者同伴) 定10組(家族、兄弟で1組) 申し込み順 申9月25日(水)から電話またはHPで

### 中央図書館

☎(35)0511 利用時間 9時30分～20時 休館日 2日(月)、9日(月)、27日(金)、30日(月)

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	●9月1日(日)「ベンジャミン・パトン」 ●9月8日(日)「マダガスカル1」 ●9月15日(日)「ロング、ロングパケーション」 ●9月22日(日)「ミッキー・マウス5」 ●9月29日(日)「永い言い訳」 いずれも13時30分から		対一般(1日、15日、29日)、子ども(8日、22日) 定70人 申直接会場へ
図書館 ナイトミニシアター	●9月11日(水)「アラバマ物語」 ●9月25日(水)「稚内発学び座」 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	●9月1日(日) 14時～14時30分 秋にみつけるものおはなし会「どんぐり」ほか ●9月14日(土) 11時～11時30分=当日発表 ●9月15日(日) 14時～14時30分「22の色」ほか ●9月28日(土) 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
ミニワークショップ	お手伝いチケットを作る	9月7日(土) 11時～12時	対小学生 定8人 先着順 申直接会場へ
バリアフリー映画上映会 「春との旅」	聞こえづらい、見えづらいと感じている方や視覚・聴覚に障がいがある方も楽しめる、音声ガイドと字幕付きのバリアフリー上映会	9月14日(土) 13時30分～15時44分	定70人 申直接会場へ
赤ちゃんと楽しむ絵本ひろば ベビーマッサージ編	赤ちゃん向けの絵本の紹介や読み聞かせ、佐藤理香(さとるか)氏によるベビーマッサージ	9月20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9月1日(日)～8日(日)
図書館文化セミナー(郷土講座) 「貝化石が語る縄文時代の苫小牧」	荒川忠宏(あらかわただひろ)氏による講演会	9月28日(土) 13時30分～15時	定50人 申し込み順(整理券配布) 申9月1日(日)から
ストーリーテリング おはなしの時間	「お月さまのはなし」	9月21日(土) 14時～14時30分	定40人 申直接会場へ

### 美術博物館(あみゅー)

☎(35)2550 利用時間 9時30分～17時 休館日 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)

行事名	内容	とき	対象・定員・申し込み・その他
特別展 「第一洋食店の100年と 苫小牧」	創業100年を迎える老舗レストラン「第一洋食店」の歩みを紹介するとともに、多くの芸術家が集う文化サロンとしての役割を担ってきた同店に集積された資料群の全貌を初公開	展示期間 9月16日(月)まで	対一般600円、高大生400円、中学生以下無料
特別展 「第一洋食店の100年と 苫小牧」展示解説会	特別展を担当学芸員が分かりやすく解説	9月7日(土) 13時30分、16日(月) 11時	対観覧料が必要 申直接会場へ
中庭展示 Vol.12 半谷学「花降り—Flower Fall—」	「再生」をテーマに植物をはじめ自然をモチーフとする立体作品を制作している半谷学(はんが いまなぶ)氏による展示	展示期間 9月16日(月)まで	対一般600円、高大生400円、中学生以下無料
中庭展示関連イベント「担 当学芸員による作品解説」	半谷学氏による中庭展示のコンセプトや制作のエピソードについて担当学芸員が解説	9月16日(月) 14時～14時30分	定15人 対観覧料が必要 申直接会場へ
ワークショップ 「「いらないモノ」でステ キなカードをつくろう」	身の回りにある捨てられない思い出の品と、廃材を原料とする紙を組み合わせてカード作り挑戦	9月14日(土) 13時～15時	対一般(小学3年生以下は保護者同伴) 対300円 ※高校生以上は観覧料が必要 定20人 先着順 持ボタンやビーズ、おもちゃ、貝殻など小さくて軽い不要なもの 申9月1日(日)から電話で



## 保健センター(ハスカッププラザ)

●健康教室・健康相談 100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
生活習慣病予防教室(脂質編) 私のコレステロール対策(全2回コース)	①26日(木) 13時15分～15時30分 ②★10月3日(木) 13時15分～14時30分	15人	①脂質の話と運動実技 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)	事前予約必要(申し込み順) 2日(月)から受付開始
燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ(全6回コース)	11日～★10月16日 毎週水曜日 10時～11時		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	
簡単体験! ストレッチポール	9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)		
70歳からの健やか体操教室	30日(月) 13時30分～14時30分	7人	体力測定や筋トレ、脳トレ、ストレッチ (70歳以上で運動制限のない方)		
栄養教室今年は太らない! 食事のとり方	19日(木) 13時30分～14時30分	15人	ちょっとした工夫で食べ過ぎを防ぐ方法 (20歳以上の方)	¥200円(試食付き)	
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 ※16日、23日を除く	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	9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 回(35)0001					
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断(短期間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～10時	27,540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	12日(木)、19日(木)、26日(木)、★10月1日(火)、10日(木) 受付=8時～10時 22日(日) 受付=9時～10時	加入保険により異なります	該当者 定各40人 ※22日は30人	血液検査 (注)「特定健診(プレ特定健診)・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	17日(火)、★10月1日(火) 受付=13時～14時30分 22日(日) 受付=9時～10時 ★10月5日(土) 受付=8時～10時	保健センター ※22日は健康フェスタ会場	子宮=各50人 乳=各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	12日(木)、19日(木)、26日(木)、★10月1日(火)、10日(木) 受付=8時～10時 22日(日) 受付=9時～10時 13日(金) 8時～10時 ★10月9日(水) 8時～10時		胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし ※22日は胃・肺=20人							
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	平成31年4月1日から令和2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)						平成31年4月1日時点で40歳であった女性	平成31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								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

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」	26日(木) 9時30分～11時30分	令和元年7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、簡単ストレッチ	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「7か月児」	6日(金)、27日(金) 14時15分～16時	31年2月生まれの子*と親 定30組 申し込み順	6日=これからの発達を考えよう、赤ちゃんと遊びましょう 27日=離乳食の進め方、お口のケアと相談タイム	
赤ちゃん教室「12か月児」	25日(水) 9時30分～11時	30年9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	10日(火) 9時30分～10時45分、13時～14時30分 11日(水) 9時30分～10時45分	30年2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	11日(水) 13時～14時30分 12日(木) 9時30分～10時45分、13時～14時30分	28年8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	2日(月)、17日(火) 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 100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	その他
19日(木) 13時から	のぞみコミセン	認知症ってなあに	直接会場へ

対がん協会のがん検診 100とまチョップポイント 健康支援課 回(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	★10月4日(金) 受付場所・時間 市役所1階ロビー=7時15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	10日(火)までに健康支援課へ(申し込み順)

**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」  
 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

**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」  
 回(37)0177

# 健康ガイド



## 9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

9/1 日  
 内科 苫部病院 回(34)2135  
 外科 苫小牧東部脳神経外科 回(53)5000  
 歯科 のぞみ歯科 回(61)4055

9/8 日  
 内科 すがわら内科呼吸器科 回(76)7011  
 外科 同樹会苫小牧病院 回(36)1221  
 歯科 ほっこう歯科八谷矯正歯科クリニック 回(71)2580

9/15 日  
 内科 苫小牧東病院 回(55)8811  
 外科 苫小牧日翔病院 回(72)7000  
 歯科 玄間歯科医院 回(73)8823

9/16 月  
 内科 合田内科小児科医院 回(33)9208  
 外科 とまこまい脳神経外科 回(75)5111  
 歯科 松井デンタルクリニック 回(57)8241

9/22 日  
 内科 錦岡医院 回(67)0013  
 外科 三上外科整形外科 回(33)7815  
 歯科 三輪歯科医院 回(32)3247

9/23 月  
 内科 うとないキッズクリニック 回(53)8080  
 外科 勤医協苫小牧病院 回(72)3151  
 歯科 松沢歯科クリニック 回(82)8205

9/29 日  
 内科 苫小牧消化器外科 回(51)6655  
 外科 苫小牧消化器外科 回(51)6655  
 歯科 松尾歯科医院 回(57)3885



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

**高齢者世帯調査**  
高齢者の自立生活支援策の基礎資料とするため、9月上旬～10月末に民生委員が聞き取り調査を行います。また、希望者に「救急医療情報キット」を配布します  
対65歳以上の単身世帯・要援護世帯の方  
詳総合福祉課 電(32)6345

**敬老祝金(米寿)の贈呈**  
8月31日現在、本市に住民登録している満88歳の方に、民生委員が訪問して祝金を贈呈します ※申請不要  
詳総合福祉課 電(32)6345

**障がい者就労支援相談会**  
毎月第2金曜日・第4水曜日 いずれも13時～16時 ※令和2年3月まで  
障がいのある方やその家族、企業の方  
申事前に電話で すてーじ苫小牧 電(56)5119

**おしごとメール相談**  
就労にあたって準備が必要な方のメール相談を承ります(平日9時～17時)  
申メールで ワーカーズコープ 電(4866)7141  
E-mail: tm-syuurou@roukyou.or.jp  
詳総合福祉課 電(32)6345

## 福祉

**生活困窮世帯子どもの学習支援事業「TOMA塾」**  
毎週土曜日 9時30分～12時  
所市民活動センター  
对生活保護受給世帯、就学援助認定世帯の中学生  
毎月500円 開講日納入  
定25人 面談で決定  
申詳総合福祉課 電(32)6189 ※保護者の方のみでも申し込み可

**高齢者主張発表会**  
11月13日(水) 9時30分  
対60歳以上  
テーマ自由(千500字程度)  
定10人 申し込み順  
所アイビー・プラザで配布の応募票を、9月2日(月)～10月11日(金)に直接 アイビー・プラザ 電(33)8131  
詳生涯学習課 電(32)6753

**成年後見支援センター市民講演会**  
10月19日(土) 13時30分～16時  
所市民会館  
内容劇を交えた制度解説など  
定20人 申し込み順  
申9月2日(月)～10月15日(火)に電話またはファクスで 成年後見支援センター 電(32)7111  
E-mail: (34)8141  
詳総合福祉課 電(32)6345

広告

## 保健所の相談、検査

所詳苫小牧保健所 電(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(休)	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	19日(休)	専門職員の面接相談	
肝炎ウイルス検査	3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	3日(火) 17日(火)	13時から 30分程度 対18歳以上54歳以下	予約は 電(35)7474
HTLV-1抗体検査	17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)	3日(火) 4日(水) 17日(火)	検査(採血)後、約90分で検査結果をお知らせする予定	

## 9月の献血

所詳健康支援課 電(32)6407

2日(日)	9:30～12:00	マックスバリュ澄川町店
	13:30～15:00	駒澤大学附属苫小牧高等学校
	15:30～16:30	北海道赤十字血液センター苫小牧出張所前
3日(月)	9:30～12:00	コープさっぽろ桜木店
	13:15～16:30	
4日(火)	9:30～11:30	サンガーデン
	13:00～14:30	日産サービスセンター北海道支社
	15:00～16:30	ふれんどビル前
17日(水)	9:30～12:00	市民活動センター
	13:30～16:30	
22日(月)	9:30～13:00	保健センター
	14:30～16:30	トライアル苫小牧店
26日(金)	9:30～12:00	
	13:15～16:30	苫小牧市役所
27日(土)	9:30～12:00	
	13:15～16:30	

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

### 5歳児発達相談

セルフチェック表でお子さんの特徴や傾向を知り、気になることがあればご相談ください。心配なことがある方は早めにご相談ください  
対平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子  
案内発送4月2日～9月生まれ＝発送済み、10月～12月生まれ＝9月末頃、1月～4月1日生まれ＝11月末頃  
詳健康支援課 電(32)6411

### Mom's サロン Oasis

9月26日(休) 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  
内容セラピューティック・ケア、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 電(32)6411

### パパママ教室

10月20日(日) 10時～12時(受付9時30分)  
所教育・福祉センター  
対妊娠4カ月以降の初妊婦(出産予定日が2020年5月3日以前の方)とその夫またはパートナー  
内容赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験、妊娠中の栄養やお父さんの役割などを学ぶ  
定48組 抽選  
持母子健康手帳、父子健康手帳  
申詳9月30日(月)～10月4日(金)に電話で 健康支援課 電(32)6410・6411

### 救急医療教室

9月10日(火) 14時  
所医師会館 直接会場へ  
内容救急医療に関する講演や実技指導  
詳健康支援課 電(32)6407

### 風しん抗体検査および予防接種無料クーポンの発行申請について

今年度の無料クーポン券発送対象外の方(昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性)も、市に申請することで今年度中に無料クーポン券の交付が受けられます ※広報とまこまい5月号14ページで誤解を与える表現がございました。お詫びして訂正いたします  
申請期間令和2年2月29日まで  
持身分証明書、印かん  
詳健康支援課 電(32)6407

### プレママわくわくセミナー ハロー赤ちゃん!

9月28日(土) 13時～15時30分 所市民会館  
対妊婦または1歳未満の子がいる方とその家族  
内容市立病院産婦人科 藤本俊郎(ふじもととしお)医師のお話やミニコンサートなど  
定150人 申し込み順  
申前日までに電話またはHP(<http://www.mcfh.or.jp>)、Eメールで(公財)母子衛生研究会北海道事務局 電011(233)5977 E-mail:hokkaido@mcfh.info  
詳健康支援課 電(32)6411

### がん患者交流サロン

市立病院  
9月9日(月) 13時30分～15時  
内容今から一緒に考えよう『人生会議』  
王子総合病院  
9月10日(火) 13時30分～15時  
内容抗がん剤治療中の生活～皮膚・爪の障害について～  
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 電(32)6407



福祉

高齢者福祉センター祭・開設10周年記念式典

9月4日(水) 9時30分～15時、5日(木) 9時45分～15時 9時30分～15時、5日(木) 9時45分～15時

認知症サポーター養成講座

9月18日(水) 10時～11時30分 所市民活動センター



認知症に関する基礎知識や、家族への支援のあり方など ※受講者にはオリジナルリングをお渡しします

認知症フレンドリー図書館

認知症に関する本の展示、写真展示

9月14日(土)～29日(日)

特別イベント講演会

若年性認知症介護者家族のメッセージ発表者 山田麻以氏ほか

9月16日(月) 10時～11時30分

出張ほっとカフェ&ランチ会

9月16日(月) 12時～13時

800円 当日納入

固定資産に変更が生じた場合は

家屋の増築(風除室なども含む)や、取り壊し、一部減築で面積が変わった場合、用途の変更や車庫・物置などを新設した場合は固定資産税が変動することがあります

排水設備等改造資金貸付制度

貸付対象 下水道が使用できる区域内に家屋を持ち、くみ取り便所を水洗トイレに改造される方 ※新築・増改築の場合と法人は対象外

貸付額 住宅1戸につき60万円以内(うち、大工工事費4万円以内) 無利子

返済 貸付の翌月から5年間の60カ月均等割償還(原則預金口座振替)

貸付条件 ●市民税・固定資産税・下水道事業受益者負担金に滞納がない ●連帯保証人1人必要(年齢・所得制限あり) ※貸付申請手続きは、市指定の排水設備工事業者が代行

9月21日(土)～30日(月)は秋の全国交通安全運動

重点目標 ●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止 ●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止 ●全ての座席のシートベルト

動物慰霊祭 9月25日(水) 13時30分 所動物火葬場 詳苦小牧獣医師会 74)4338 市環境生活課 32)6333

定30人 申し込み順 申9月12日(木)までに 介護福祉課 32)6347

所中央図書館 介護福祉課 32)6347

高齢者のための調理実習 9月25日(水) 9時30分～12時 所教育・福祉センター

対65歳以上 定20人 申し込み順 申9月2日(月)～20日(金)に電話で 介護福祉課 32)6347

高齢者交通安全運転体験会 10月11日(金) 13時 所苦小牧中野自動車学校

対65歳以上の運転免許所有者 定10人 申し込み順 申9月2日(月)から電話で 安全安心生活課 32)6287

新入学児童の健康診断と知的発達スクリーニング検査の実施 10月1日(火)～31日(木)に、令和2年度小学校入学予定の幼児を対象に検査を行います

日時、会場は9月末までに保護者に緑の封書でお知らせしますので、届かない方はご連絡ください ※事前に日程を

暮らし

確認する場合はHPをご覧ください 詳学校教育課 32)6742

全国家計構造調査を実施します 世帯の所得分布、消費の水準などを全国的・地域別に明らかにするため、総務省が主体となり本市では26世帯を対象に調査を実施します

9月6日(金)～9日(月) 10時～17時 所MEGADON・キホーテ苦小牧店 持身分証明書 ※顔写真を無料撮影 詳住民課 32)6629

マイナンバーカード申請臨時窓口を開設します

国民年金からのお知らせ 国民年金保険料の追納制度について

追納制度は、過去10年以内の免除(学生納付特例、納付猶予を含む)期間分の保険料を納めることができる制度です

年金の予約相談について 希望日の1カ月前(前日)に電話で 予約受付専用電話 0570(05)4890

苦小牧年金事務所 36)6135 市国保課 32)6429

運行時刻(苦小牧駅前) 8時40分 9時20分 9時40分 10時20分 11時 12時 12時40分 13時

彼岸期間中は交通渋滞が発生しますので、混雑緩和にご協力をお願いします ※供物は必ず持ち帰りましょう

市環境生活課 32)6333 道南バス(株)苦小牧営業所 55)7125

狂犬病予防注射料金の改定 10月からの消費税率の引き上げに伴い、狂犬病予防注射料金が2千500円から2千600円になります

環境生活課 32)6333

9月の自動車運転免許講習

Table with columns for講習区分, 講習時間, and 9月 dates. Includes categories like 優良講習, 一般講習, 違反講習, and 初回講習.

広告

広告





暮らし

9月18日(水)は入浴料が65歳以上200円 所浴場組合加盟5浴場 環境生活課 6333

まつかわ(カレイ科)の採捕制限について

まつかわ資源の保護のため、全長35cm未満のまつかわを採捕した場合は、速やかに海中に戻すようお願いいたします

詳細 胆振海区漁業調整委員会 0143(24)9812 市農業水産振興課 6326452

ヒグマ・シカに注意!

■入山する時ヒグマに出会わないために
●新聞、テレビ、ラジオ、HPでヒグマの出没情報を確認する
●単独行動を避け、話し声や笛、鈴などの音で人の存在を知らせる
●日の出前や日没後には山に入らない
●残飯、ゴミなどは必ず持ち帰る
■シカとの交通事故をさけるために
●シカが飛び出しても、対応できるスピードで走行する
●夜間は特に注意して走行する

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。ご協力をお願いします
水道管理課 6696(平日昼間)

新車の詐欺に注意!

キャッシュカードを封筒に入れ封印するように指示し、隙を見て別の封筒とすり替えてカードを盗む手口の詐欺が発生しています。警察官や金融庁の職員を名乗っていても、キャッシュカードを渡したり暗証番号を教えたりせず、すぐに警察相談電話(9110)や消費者センターへご相談ください
消費者センター 6510

「車上狙い」に注意!

貴重品やバッグなどを車外から見える位置に置いておくと狙われます。荷物は必ず持ち歩きましょう
詳苦小牧警察署 350110 市安全安心生活課 6287

青少年表彰該当者の推薦受け付け

個人・市内在住の義務教育を終了した28歳未満の青少年で、青少年の健全育成または社会福祉活動での功績が顕著
●同一事業所に2年以上勤め、向上心や研究心が顕著
●団体・青少年の健全育成や社会福祉の向上に資する活動の功績が大きいもの
申請 9月20日(金)までに所定の推薦書で青少年課 6759

木育ワールド吉小牧2019

11月22日(金) 18時30分開演
所文化会館
チケット販売 9月19日(休)から 各コミセン、市民会館、文化会館、アイビー・プラザ、(梅)さいとう楽器、(株)エルム楽器吉小牧支店、ローンチケット、チケットぴあ
前売券 3千円、当日券 3千500円 定480席
詳生涯学習課 6752

市民技能体験教室「庭木の剪定」

9月28日(土) 9時30分~15時
所 午前11時 吉小牧地域職業訓練センター、午後11時 緑ヶ丘公園 ※移動は各自で
¥500円 開講日納入
定30人 申し込み順
申請 9月2日(月)~20日(金)に 工業・雇用振興課 6432

無添加石けんを作ろう☆

9月14日(土) 10時~11時
定10人 申し込み順
持エプロン、マスク、ペットボトル(300~500ml程度、キャップ付)
所 申請前日までに リサイクルプラザ吉小牧 552970

オオハクチヨウの渡来日予想クイズ

例年10月にウトナイ湖へ渡ってくるオオハクチヨウの「渡来日」を予想してください ※正解者に抽選で景品あり

水道修理の申し込み、給水装置の管理について

水道管理課 6696(平日昼間) 6111(上記以外)
水道修理の申し込み
直接水道業者に電話し、修理を依頼してください。アパートや借家にお住まいの方は、まず大家さんなどに相談ください。事業者名簿はからご覧になれます
給水装置の管理について
各家庭や建物に引き込まれている給水装置は、メーターボックスを含め、所有者の財産になります。適切に管理しましょう。詳しくはHPをご覧ください

催し・講座

セーフティウェブ・イン・吉小牧 2019

9月18日(水) 18時~20時
所 市民会館
交通安全に関する展示やステージ・16時30分~17時 クイックキャッチ(認知判断行動機能の体験)や自転車シミュレーターなど
●18時~19時 物まね芸人「あいきけんた」
「おおくもりゆづい」、道警音楽隊&カラーガード隊のステージなど
詳安全安心生活課 6287

鍵盤男子コンサート 2019 Freedom

新感覚ピアノデュオ「鍵盤男子」によるピアノのコンサート

野生動物に学ぶ救護セミナー ~ウトナイ湖を飾る猛禽類たち~

9月21日(土) 10時~12時
対 高校生以上
定30人 申し込み順
所 申請 9月1日(日)~20日(金)に ウトナイ湖野生動物保護センター 582231

生活体験教室 「五穀おこぎりをつくろう」

9月28日(土) 10時30分~12時
対 小学生以上
定20人 申し込み順
所 申請 勇武津資料館 560201

阿部由美子先生のアイヌ刺しゅう講習会

9月27日(金)~11月1日(金) 毎週火・金曜日 計10回 10時~13時 ※10月15日を除く
所 生活館(矢代町)
¥千500円 開講日納入
定20人 申し込み順
持 裁縫道具
申請 9月17日(火)~20日(金)に電話で 市総合福祉課 6354 生活館 724297





催し・講座

まちなかイベント

■苦東インスタリアルパークフォトコンテスト2018作品展  
日9月9日(月)～13日(金) 9時～17時(最終日は15時まで)  
■「ルーランド・デュイ」チェロコンサート  
日9月19日(木) 18時～19時  
定100人 申し込み順  
申電話で とましんイベント担当 056-5026

■みみちゃん絵本サロン  
日9月25日(水) 10時～15時  
.....

所とましん本店

詳まちづくり推進課 032)6062

COCOTOMA

①COCOTOMA秋の味覚ビュッフェ  
日9月15日(日) 12時～14時  
¥大人11,200円、小学生1,300円、4歳以上11,000円 当日納入  
②得意料理を披露しよう！～カレー編～  
日9月18日(水) 10時～12時  
¥500円 当日納入  
③美とまるしえ  
日9月19日(木) 10時～15時  
④女子力向上！お菓子教室～スイーツポテト～  
日9月25日(水) 19時～20時30分

9月27日(金) 9時～16時 森林資料館、森林記念館を一般公開します 詳北大研究林 033)2171

¥千500円 当日納入  
⑤おしゃべりクッキング～炒飯、わかめスープ～  
日10月2日(水) 10時～11時30分、12時～13時30分  
¥2人11,700円、3人12,500円、4人13,300円 当日納入  
⑥家庭菜園マルシェ  
日10月5日(土) 10時～16時  
.....

対②⑤60歳以上の方  
定①50人 ②10人 ④⑤16人 ⑤は2～4人1組で参加)

申①④COCOTOMA HPで  
所詳COCOTOMA 033)1534

普通救命講習会



日10月15日(火) 13時30分  
所消防防災訓練センター  
定30人 申し込み順  
申詳救命課 HPでダウンロード可)で配布の申請書に希望日を記入し、9月24日(火)～10月8日(火)に直接または郵送(必着)、ファクス、Eメールで 03-0052 新開町2-12-7 救命課 03)5044 03)5046 03)shobo-kyukyuu@city.tomakomai.hokkaido.jp

消防本部からのお知らせ

①危険物取扱者試験準備講習  
日10月8日(火)～11日(金)  
所労働福祉センター  
対乙種第4類の受験者(丙種受験者も可)

10月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数
10-1	インターネットの検索とメール (Windows10)	10/2(水)	2回
10-2	Word2019で作る文書(応用)	10/7(月)	6回
10-3	Excel3級検定対策	10/16(水)	3回
10-4	Excel2019で作る集計表(中級)	10/24(木)	3回

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 055)6622

¥危険物安全協会会員11,800円 非会員11,000円 申し込み時納入 ※別途テキスト代が必要  
定30人 申し込み順  
申1週間前までに郵送(消印有効)で北海道危険物安全協会連合会 011(205)5088

②消防設備士・危険物取扱者試験  
日11月10日(日)  
所苫小牧工業高等学校

¥●消防設備士 甲種11,500円 乙種11,300円 ●危険物取扱者 甲種11,600円 乙種11,400円 丙種11,300円 いずれも申し込み時納入  
申●直接または郵送(消印有効) 10月3日(木)～10日(木) ●ネット申請10月1日(火)～8日(火) 消防試験研究センター北海道支部 011(205)5371

申込書配布消防署 ②は出張所も可

詳予防室 084)5026・5034

防火管理(新規)講習

日10月15日(火)、16日(水) ※甲種11面日、乙種11日のみ  
¥4千125円 当日納入  
定90人 申し込み順  
所申詳消防本部 HPでダウンロード可)

および各出張所で配布の申込用紙を9月19日(木)～27日(金)に、直接または郵送(必着)で 03-0052 新開町2-12-7 予防室 03)5030 ※郵送の場合は、82円切手を貼った返信用封筒を同封

赤十字雪上安全法救助員1養成講習

日10月13日(日) 9時～17時30分  
所市民活動センター  
対18歳以上で、赤十字救急法救助員の資格を有するもの

～移動図書館車～  
とまこま図書館号を利用しよう!

とまこま図書館号は市内26カ所のステーションを巡回し、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  
詳中央図書館 035)0511



お仕事不安解消セミナー(なでしこ就職応援事業)



日①9月12日(木) ②10月5日(土) いずれも10時30分～12時30分  
所沼ノ端交流センター(北栄町3-3-3)

対就職を希望する女性とその家族  
講演①「自分らしく輝き続けるためのライフプラン」 ②「ネガティブな考え方をプラスに変える方法」  
定各20人 申し込み順  
申①9月10日(火) ②10月2日(水)までに電話で (株)Mammy Pro 011(206)9150 ※無料託児(要予約)  
詳工業・雇用振興課 032)6432

マザーズセミナー

①魅力UPセミナー(メイクなど)  
日9月18日(水) 10時～12時  
②就職準備セミナー  
日9月19日(木) 9時30分～12時  
.....

対ワークプラザとまこまいマザーズコーナーに登録のある方  
定①20人 ②12人 申し込み順  
所申前日までに電話で ワークプラザとまこまい 035)8689 ※無料託児

女性のエンパワーメント講座  
～メイクの力で「口」を明るく前向きに～



①50代からの大人メイク  
日9月24日(火) 10時～12時  
②子育て世代のきちんとメイク  
日10月10日(木) 10時～12時  
.....

¥500円 当日納入  
定8人 申し込み順  
持メイクアップ道具、鏡  
所申詳9月2日(月)～6日(金) 9時～20時30分に 男女平等参画推進センター 032)3544 ※②のみ無料託児(1歳から10人 申し込み順)

とまこまい若者サポートステーション

■出張相談  
日9月25日(水) 14時～16時  
所ワークプラザとまこまい

セミナー

日9月3日(火)、12日(水)、17日(火)、26日(水) 13時30分～15時 ※3日は14時30分まで  
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 035)8670  
詳工業・雇用振興課 032)6432

広告

広告



### 催し・講座

#### 男女平等参画講座

①男女共同参画推進フォーラム派遣者報告会〜男女平等参画について学びの一步をふみだそう〜  
 日9月17日(火) 13時30分〜15時  
 ②ロールモデルカフェ〜私らしい生き方・働き方〜  
 子育てをしながら生き生きと働くロールモデルの話を聴いて、自分らしいライフスタイルを考えてみませんか?  
 日10月29日(火) 10時〜12時  
 対子育て中の保護者

#### 所市民活動センター

申請①9月10日(火)②9月30日(月)までに電話または郵送、Eメールで。郵送、Eメールの場合は、氏名(ふりがな)、年代、電話番号、無料託児(定員10人)希望の方は子どもの氏名(ふりがな)、生年月日を記載して 協働・男女平等参画室 電話(84)4052 電子メール kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

#### 教育研究所の一般対象研修講座

日10月8日(火) 15時〜17時  
 所教育・福祉センター  
 内通級による指導(言語障がい)の指導について  
 定40人 申し込み順

### スポーツ

#### 屋内スケート場利用申込方法の変更について

今年度から一般チーム対象のリンク抽選会を廃止します。白鳥王子アイスアリーナ(電話(37)7100)または新ときわスケートセンター(電話(67)6600)HPで、月ごとに利用可能な時間帯を確認し、お申し込みください  
 詳スポーツ都市推進課 電話(34)9601

#### 第4回ウォーキングスタンプラリー

〜みんなで歩こう会〜  
 日9月28日(土) 9時30分 ※全回出席者には完全制覇証の交付とパーフェクト賞を、親子(子は中学生以下)で全回出席者には、親子パーフェクト賞を贈呈  
 コース苦小牧駒澤大学周辺 約5キロ(苦小牧駒澤大学集合)  
 対4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴 持飲み物、雨具(傘は禁止)  
 申請総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アプロス日新温水プール、アプロス沼ノ端スポーツセンターで配布の申込用紙を、9月2日(月)〜20日(金)に直接または電話、Eメール、HP

#### 消費生活セミナー受講者募集

日9月28日(土) 13時〜15時  
 所市民活動センター  
 テーマ片付け講座 〜ポジティブ整理で身軽に生きる〜  
 講師北海道消費者協会非常勤講師 桑島まゆみ氏  
 定40人 申し込み順  
 申請9月5日(木)から電話で 消費者セン

#### 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

日10月19日(土)、20日(日) (受付8時30分)  
 所福祉ふれあいセンター  
 対18歳以上 ※2日間受講可能な方  
 定30人 申し込み順  
 申請スポーツ都市推進課(HPでダウンロード可)、福祉ふれあいセンターで配布の申込書を9月2日(月)〜10月4日(金)に郵送(必着)またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 電話(34)9601 電子メール sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

#### 川沿公園体育館

①令和元年度Enjoyサーキット  
 日9月20日〜10月18日 毎週金曜日 全5回 9時〜9時45分  
 内マシンなどを利用した有酸素運動  
 ②第14回小学生なわとび検定会  
 日10月5日(土) 10時〜11時30分  
 ……

#### 苦小牧市女性人材バンクの登録者を随時募集

対18歳以上の女性  
 申請協働・男女平等参画室(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を、直接または郵送で 協働・男女平等参画室 電話(84)4052  
 ター 電話(33)6510 ※託児あり(先着5人 1人300円)

### 9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	日2日(月) 13時〜15時 直接会場へ 電話(32)6152 協働・男女平等参画室
<b>一日子ども相談</b> 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18日(水) 10時〜16時 電話(32)4152 室児童相談所 子ども支援課 電話(32)6369
<b>行政書士会くらしの無料相談会</b> 遺言、相続、成年後見制度に関する相談 所市民活動センター	日21日(土) 9時30分〜12時 電話(36)5633 山崎行政書士事務所 電話(36)5633 社会福祉協議会 電話(32)7111
<b>無料法律相談</b> 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14日(土) 9時〜12時 日8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 電話(32)3610 協働・男女平等参画室 電話(84)4052
<b>困りごとなんでも特設相談所</b> いじめ、差別、家庭内暴力など、人権問題の相談 所札幌法務局苦小牧支局	日19日(水) 9時30分〜12時30分 ※予約制 電話(34)7151 札幌法務局苦小牧支局
<b>女性のための働き方相談</b> 女性の就職、転職、再就職、キャリアなどの課題に対する相談 所男女平等参画推進センター	日19日(水) 18時〜20時 (1人50分) 定2人 申し込み順 電話(32)3544 無料託児(1歳から10日(火)までに要予約)
<b>消費生活・多重債務についての相談</b> 所消費者センター(市民活動センター)	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 消費生活 = 電話(33)6510 多重債務 = 電話(32)6119
<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> 壬生賢哉弁護士 日27日(金) 9時30分〜12時 (1人20分) 定7人 申し込み順 日2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
	<b>夜間心配ごと相談</b> 所市民相談所 電話(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	固定資産税・都市計画税		9月30日(月)
	3期	4期	
夜間納税相談	市税・国保税	9月25日(水)〜27日(金)、30日(月) 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

### 募集

**第70回北海道植樹祭・育樹祭参加者募集**  
 日10月19日(土) 10時〜14時  
 所苦東・和みの森(字静川)  
 定植樹1140人、育樹1140人 申し込み順  
 日9月2日(月)〜30日(月)に 木育フェスタ2019 HP (http://www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/sky/fest/2019/sougou.htm) で







募集

わが家の節電コンテスト2019  
参加者募集

11月～12月の前年同月比で電気使用量の「削減量」「削減率」の大きい世帯を表彰(賞状・副賞あり)

対同一の住宅に1年以上居住する世帯  
定100世帯 申し込み順

申請環境保全課(HPでタウンロード可)、環境生活課、各コミセン、植苗ファミリーセンター、勇払公民館で配布の申込書を、9月2日(月)から直接または郵送(消印有効)、ファクス、Eメールで

059-1364 字沼ノ端2-25 環境保全課 電話(57)888006 FAX(57)888009

✉kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

納税通知書封筒の広告を募集

掲載される封筒令和2年度に発送する固定資産税(土地・家屋分、償却資産分)、市民税・道民税(普通徴収)、軽自動車税の各納税通知書送付用封筒 ※縦12cm×横23cm

募集広告枠など ● 広告枠 封筒の裏面2枠 ● サイズ 縦7cm×横8cm ● 色 黒印刷色と同じ単色 ● 発送通数 約13万7千通 ● 基準募集価格 1枠18万円以上 ● 広告の原稿・版下作成まで広告主が負担 ● 原則1者1枠

掲載基準など市広告掲載要綱、広告掲載基準および申込説明書を遵守のこと  
甲資産税課で配布の申込書を、9月20日(金)11時に市役所南庁舎2階21会議室へ直接

接  
詳資産税課 電話(84)4073

苦小牧の水鳥絵画展 作品募集

ウトナイ湖のハクチョウなどの水鳥を、縦51×55cm×横36×40cmの画用紙に描いたもの。画材は自由、1人1点

展示期間 11月6日(水)～27日(水) 9時～17時 ※月曜日を除く

所ウトナイ湖野生鳥獣保護センター  
申請作品に題名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、10月28日(月)までに直接または郵送(必着)で 環境生活課 電話(32)6331 ※記念品を贈呈

自衛官等募集案内

募集種目 ①候補生(男子) ②候補生(女子) ③一般曹候補生 ④航空学生(航空要員) ⑤航空学生(海上要員)

応募資格 ①②③ 18～32歳 ④ 18～20歳 ⑤ 18～22歳

受付期間 ①② 9月12日(木)まで ③④⑤ 9月6日(金)まで

試験日程 ① 9月25日(水)～30日(月) ② 9月27日(金)、28日(土)のいずれか1日 ③ 9月20日(金)～22日(日)の指定する1日 ④⑤ 9月16日(日)

詳自衛隊札幌地方協力本部苦小牧出張所 電話(32)3725 市民民課 電話(32)6294

市役所・出張所などの連絡先

- 市役所  
〒053-8722 苦小牧市旭町4丁目5番6号  
電話 0144(32)6111(代表)
- 勇払出張所  
〒059-1372 苦小牧市字勇払33番地  
電話 0144(56)0003
- のぞみ出張所  
〒059-1272 苦小牧市のぞみ町1丁目2番5号  
電話 0144(67)0464
- 沼ノ端出張所  
〒059-1304 苦小牧市北栄町3丁目3番3号  
電話 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)

電話 0144(32)6152 FAX 0144(34)7110  
✉kyodosankaku@city.tomakomai.hokkaido.jp

苦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



広告

🕒 とき 📍 ところ 👤 対象 📄 内容 💰 料金(料金記載のないものは無料) 👤 定員 📅 持参する物  
📄 申し込み 📄 詳細 📞 電話番号 📠 ファクス 🏠 ホームページアドレス ✉ Eメールアドレス



港の祭り  
はがる笑顔  
心の和

第64回 港まつり  
ほほまい

とまこまい  
港まつりを  
動画で振り返ろう!



自殺予防普及啓発パネル展(初日・最終日は先着でプレゼントあり) 日所 9月10日(火)～13日(金) 市役所1階中央ロビー 詳健康支援課 電話(32)6410

福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 相談 募集



アイコンの見方  
詳細 電話番号 ホームページアドレス

## 令和2年度採用 市職員の募集

※詳細は必ず試験案内、☑をご確認ください

①～⑨行政監理室 ☎(32)6182 ⑩消防本部総務課 ☎(84)5017 (平日8時45分～17時15分)

各職種とも全ての要件を満たし、令和元年6月17日～7月2日実施の市職員採用試験を受験していない方(同一区分でなければ受験可能)

募集職種	受験資格
①技術職 (社会人/土木・建築)	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方(これらと同等の資格があると認められる方)で、昭和35年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関連する職務経験(青年海外協力隊での従事経験も含む)がある方
②技術職 (大学卒/土木・建築)	●学校教育法による大学以上を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方)で、昭和60年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関する学科を専攻している方
③事務職 (短大卒)	●学校教育法による短期大学(高等専門学校を含みますが、専修学校、各種学校などは含みません)を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含みますが、大学卒に該当する方を除きます)で、昭和60年4月2日以降に生まれた方
④技術職 (短大卒/土木・建築)	●学校教育法による短期大学(高等専門学校を含みますが、専修学校、各種学校などは含みません)を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(大学に2年以上在学して62単位以上を修得している方など、これらと同等の資格があると認められる方を含みますが、大学卒に該当する方を除きます)で、昭和60年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関する学科を専攻している方
⑤事務職 (高校卒)	●学校教育法による高等学校を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含みますが、大学卒、短大卒に該当する方を除きます)で、昭和60年4月2日以降に生まれた方
⑥技術職 (高校卒/ 土木・建築・化学)	●学校教育法による高等学校を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方を含みますが、大学卒、短大卒に該当する方を除きます)で、昭和60年4月2日以降に生まれた方 ●受験する職種区分に関する学科を専攻している方
⑦事務職 (障がいのある方)	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方)で、昭和35年4月2日以降に生まれた方 ●次の(ア)～(ウ)のいずれかに該当する方 (ア)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳(1～6級)の交付を受けている方 (イ)都道府県知事または政令指定都市市長が交付する療育手帳または児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医もしくは障害者職業センターによる判定書の交付を受けている方 (ウ)精神保健福祉法第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
⑧保育士	●保育士資格を有する方または令和2年3月31日までに取得見込みの方で、平成2年4月2日以降に生まれた方
⑨保健師	●保健師免許を有する方または令和2年3月31日までに取得見込みの方で、昭和35年4月2日以降に生まれた方
⑩消防職	●学校教育法による高等学校以上を卒業した方または令和2年3月に卒業見込みの方(これらと同等の資格があると認められる方)で、平成4年4月2日以降に生まれた方 ●採用後、市内に居住できる方 ※性別は問いません

募集人数 いずれも若干名  
採用予定日 令和2年4月1日  
第1次試験日・会場 10月20日(日) 苫小牧東中学校(予定)  
試験科目 SPI3  
申込期間・方法 ①～⑨T053-8722 旭町4-5-6 行政監理室 ⑩T053-0052 新開町2-12-7 消防本部総務課(いずれも☑でダウンロード可)で配布の受験申込書を、9月2日(月)～13日(金)に持参または郵送(消印有効)で



職員採用PR動画を掲載していますので、ぜひご覧ください。



## 人口と世帯(7月末)

総数 ▶171,325人  
(対前月比: 33人減)  
男性 ▶83,756人  
女性 ▶87,569人  
世帯数 ▶89,291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。

## 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

創業100年、老舗レストランの味を堪能してきました。美術博物館の特別展を先に観ると、より一層食事を楽しめましたね。ただ、テーブルマナーを勉強しておけばよかった…(清)

最近、定期的に運動するようになりました。そのおかげか、体の調子が良くなってぐっすり眠れるようになった気がします。まさに健康は“健幸”につながりますね!(志)

日が短くなってきましたね…。苫小牧の夏は毎年あつという間ですが、25ページでは港まつりを動画で振り返ることができます!ぜひ、もう一度夏を感じてください!(池)

港まつりでの幼稚園児パレード。暑い中、一生懸命演奏し踊っている子どもたちの姿を見て、胸が熱くなりました。子どもたちの一生懸命な姿に、今年も感動させられました(高)

## 令和2年度任期付職員・令和元年度育休代替任期付職員の募集

行政監理室 ☎(32)6182 (平日8時45分～17時15分)  
総務企画課 ☎(32)6739

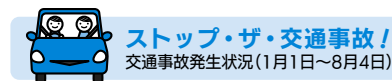
※詳細は必ず試験案内、☑をご確認ください

※任期付職員と育休代替任期付職員の併願は可能です  
※①～④の職種は最多で3つまで志望可能です

いずれも年齢制限なし。区分の横に(※)がある職種は普通(準中型)自動車運転免許が必要

職種	区分	主な資格・免許など	
任期付職員	①市税等の収納に関する業務に従事する職員(※)	パソコン操作可能な方	
	②国保税等の収納に関する業務に従事する職員(※)		
	③リサイクルプラザ苫小牧に関する業務に従事する職員(※)	●リサイクル関連業務の経験がある方またはリサイクルに興味のある方 ●パソコン操作可能な方 ●自家用車で通勤可能な方	
	④野犬掃討、動物の火葬等に関する業務に従事する職員(※)		
	⑤生活保護(就労支援)に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当する方で、パソコン操作可能な方 ●キャリアカウンセラーの資格を有する ●公的機関または福祉事業所において就労支援業務の実務経験がある ●精神保健福祉士資格を有する	
	⑥福祉一般に関する相談支援等に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかに該当する方で、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士、精神保健福祉士、保健師のいずれかの資格または免許を有する ●公的機関または福祉事業所において福祉に関する相談業務の実務経験が3年以上ある	
	⑦障がい者の相談支援に関する業務に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許を有する方 ●特別支援学校教諭 ●保育士 ●言語聴覚士 ●作業療法士または理学療法士 ●臨床心理士、臨床発達心理士または公認心理師 ●社会福祉士	
	⑧障がい児・者の療育指導等に関する業務に従事する職員(※)		
	⑨保育料の収納に関する業務に従事する職員(※)		
	⑩保育所の園舎の整備等に関する業務に従事する職員		
任期付職員	⑪子ども虐待問題等に関する相談支援業務に従事する職員(※)	次のいずれかの資格または免許などを有する方で、パソコン操作可能な方 ●社会福祉士 ●精神保健福祉士 ●保育士 ●幼稚園、小学校、中学校、高等学校教諭 ●児童福祉業務に従事した経験がある	
	⑫学校に設置する放課後児童クラブに関する業務に従事する職員	放課後児童支援員認定資格研修を修了した方または次のいずれかに該当する方 ①幼稚園、小学校、中学校、高等学校教諭免許または保育士、社会福祉士資格を有するか、令和2年3月までに取得見込みである ②高等学校卒業生などで2年以上児童福祉事業に従事し、保育補助などの経験がある ③学校教育法による大学において、社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学もしくは体育学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した ※①～③の方は令和2年度中に放課後児童支援員認定資格研修の受講が必要	
	⑬公園等のパトロール・維持管理に関する業務に従事する職員(※)	4tトラックを運転可能な方	
	⑭市営住宅及び入居者の管理等に関する業務に従事する職員(※)	自家用車で通勤可能な方	
	⑮電話交換に関する業務に従事する職員	●電話交換業務などの経験がある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑯広報に関する業務に従事する職員(※)	●情報実務経験がある方 ●パソコン操作可能な方	
	⑰介護認定調査などに従事する職員(※)	次のいずれかの免許または資格を有する方 ●看護師 ●准看護師 ●ケアマネージャー	
	⑱児童手当、乳幼児医療等に関する業務に従事する職員		
	⑲職員の福利厚生に関する業務に従事する職員(※)		
	⑳証明取扱所に関する業務に従事する職員(※)		
任期付職員	㉑後期高齢者医療保険に関する業務に従事する職員(※)	●一般事務の経験が3年以上ある方 ●パソコン操作可能な方	
	㉒青少年の健全育成等に関する業務に従事する職員(※)		
	㉓健康支援課の窓口等に関する業務に従事する職員(※)		
	㉔市営住宅の修繕・維持管理に関する業務に従事する職員(※)		
	㉕学校教育に関する業務に従事する職員(※)		
	㉖小中学校の事務補に関する業務に従事する職員(※)		●自家用車で通勤可能な方 ●パソコン操作可能な方
	㉗特別支援学級に係る運転手及び介助に関する業務に従事する職員		●中型(8t限定)以上の自動車運転免許を有する方 ●肢体不自由児童の介添いが可能な方
	㉘給食センターの施設管理等に関する業務に従事する職員		●ボイラー技士免許を有する方 ●空調・機械設備・施設の修繕について知識・経験がある方
	㉙給食センターの栄養士業務(アレルギー対応食)に従事する職員		栄養士資格を有する方
	育休代替職員		㉚事務職
㉛保育士		保育士資格を有する方または令和元年11月30日までに取得見込みの方	
㉜保健師		保健師免許を有する方	

募集人数 ①～④=若干名 ⑤=15人程度 ⑥=7人程度 ⑦=5人程度 ⑧=5人程度 ⑨=5人程度 ⑩=5人程度 ⑪～⑱=若干名 ⑲=15人程度 ⑳=7人程度 ㉑～㉕=若干名 ㉖～㉙=若干名 ㉚～㉜=若干名 ㉝～㉞=若干名 ㉟=若干名  
任用期間 任期付職員・教育委員会任期付職員=令和2年4月1日～令和5年3月31日 ※ ㉟は令和2年4月1日～令和3年3月31日 育休代替任期付職員=令和元年12月1日以降で職員の育児休業などの申請があった期間 ※勤務時間・給与は、いずれも職種・経歴などにより異なります 第1次試験日・会場 10月20日(日) 苫小牧東中学校(予定) 試験科目 SPI3 申込期間・方法 ①～④、⑥～⑩行政監理室、⑪～⑱総務企画課(いずれも☑でダウンロード可)で配布の受験申込書を、9月2日(月)～13日(金)に持参または郵送(消印有効)で



発生件数 208件 (前年比31件減) 死者 3人 (前年比3人増) 傷者 240人 (前年比33人減)