

広報

とまこまい

2021
vol.1820

7

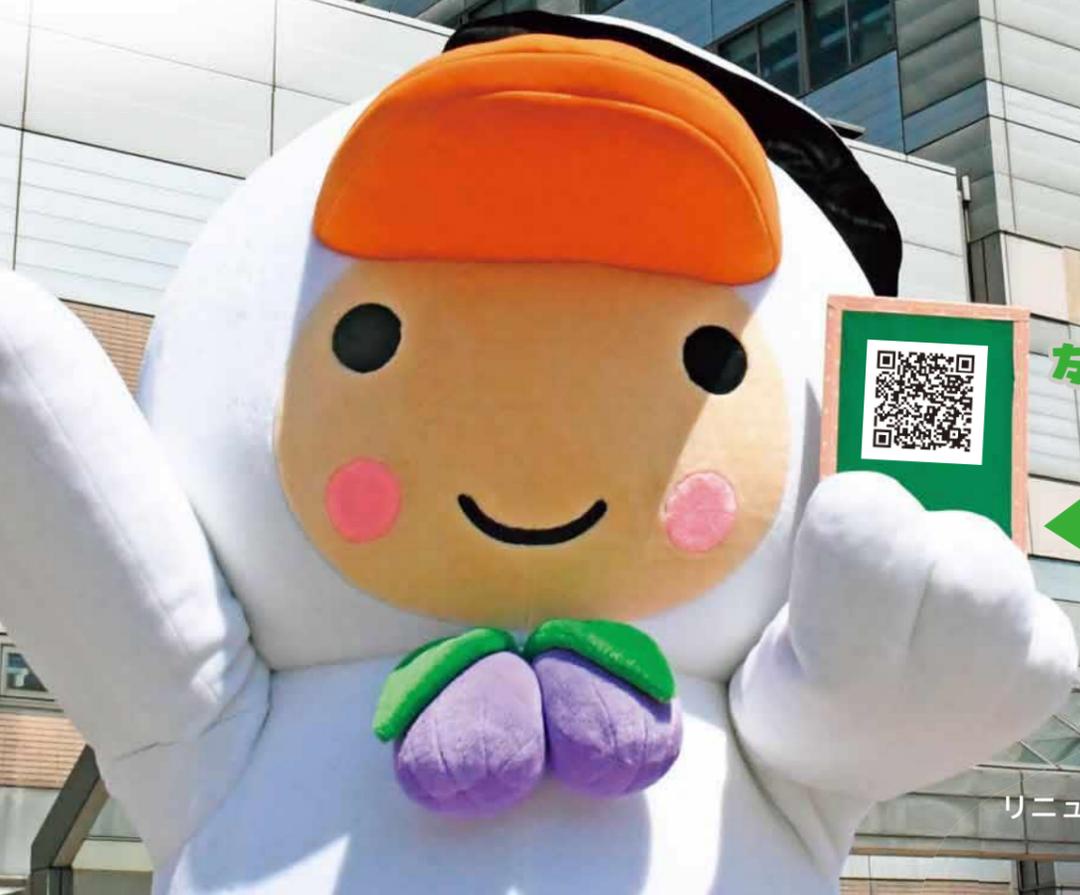
とどけます まちの こえ まちの いいとこ



特集①

苫小牧市LINE公式 アカウントがリニューアル!!

64歳以下の方への
新型コロナワクチン
接種について
..... P6



友だち登録は
こちら

Cover

リニューアルについての詳細は
P4をご覧ください



苫小牧市公式SNSはこちらから!
SNSでは新型コロナウイルス感染症に関する情報も発信!



とまこま 2021 苫小牧市 新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。また、外出の際はマスクの着用をお願いします。

広報とまこまい

令和3年7月1日発行 第1820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

広報とまこ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)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

印刷/須田製版

目次

- 2 クローズアップ
苦小牧都市再生コンセプトプラン策定
- 4 特集①
苦小牧市LINE公式
アカウントがリニューアル !!
- 6 特集②
64歳以下の方への
新型コロナワクチン
接種について
- 8 市政トピックス
新型コロナウイルスへの対策について/
市長公約の取組状況(概要)
- 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
"8チャンネルでdポタン"「地デジ広報」
配信中です!/後期高齢者医療被保険者
証更新のお知らせ/
7月17日は「北海道みんなの日」です
- 28 ふくし大作戦Ⅳ 2021
- 29 市政トピックス
苦小牧市×ダイヤのA actⅡ
- 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

苦小牧市LINE公式アカウントが
リニューアル !!

現在、1万3千人以上の
方々に登録していただ
いています!

詳しくは4,5ページ
をご覧ください!



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

イメージパース

市街地エリアとウォーターフロントエリアを連携させ、回遊動線を出現させるにはシンボルとなる建築が必要となります。特に、駅前とウォーターフロントにおける建築的な発信力、クオリティ、連動性が重要であることから、そのインパクトを可視化するためイメージパース図を作成しました



←中心市街地



シンボルストリート▶



▲西港北ふ頭エリア



詳細はHPを
ご覧ください

キッチンカー21@トマベイウォーターフロント

苦小牧都市再生コンセプトプランに基づく、都市再生イベント等事業として、キラキラ公園でにぎわい創出実証事業を実施予定です。多くのキッチンカーが集合し、ウォーターフロントに日常のにぎわいを創出しますので、ぜひお越しください

※悪天候など都合により時間短縮や中止する場合があります

日時 7月3日~18日
毎週土・日曜日 全6回
土曜日=10時~16時、日曜日=10時~19時

場所 苦小牧港西港北ふ頭キラキラ公園

実施主体 苦小牧商工会議所、苦小牧市



キラキラ公園に
キッチンカーが
きます!

詳細 国際リゾート戦略室
☎(32)6229

苦小牧都市再生
コンセプトプラン策定

本市は、ものづくり産業のさらなる展開、臨海ゾーンにおけるロジスティクスの展開、臨空ゾーンにおける国際リゾートの展開というダブルポートシティの特性を生かした成長戦略を掲げており、このたび、これら成長戦略の方向性を示す「苦小牧都市再生コンセプトプラン」を策定しました。今後は、本コンセプトプランの考え方を共有し、市民の皆さまをはじめ、有識者の方々や、まちづくり関係者や団体、市内企業の皆さまなどとさまざまな議論を重ねながら、実現への方策を関連する各施策に位置付け、具体的な取り組みを進めていきたいと考えています

目的

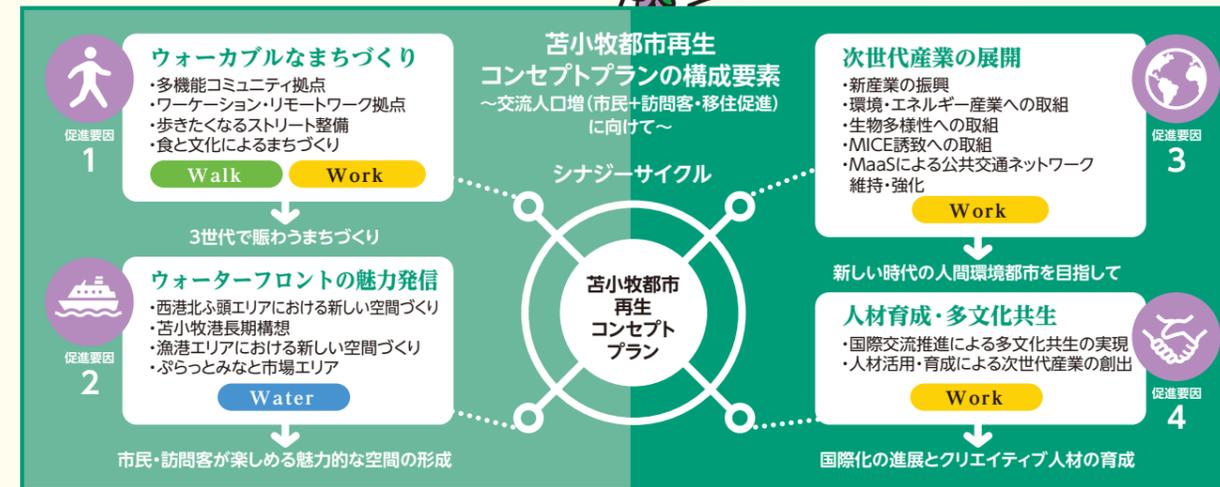
本コンセプトプランは、交流人口の増加を目標とし、将来に向けたまちづくりの方向性を示すものであり、環境と産業が共生する持続可能な都市の実現に向けて、本市の各施策に反映していくことを目的としています

市街地エリアとウォーターフロントエリア連携と「3つのW」

「苦小牧駅」「(仮称)苦小牧市民ホール」「出光カルチャーパーク」「キラキラ公園」「ぶらっとみなと市場」の5つを主要な結節点と考え、そこに市民のライフスタイルや時代を象徴する空間、建築を新築とリノベーションで構成して、回遊動線を出現させます。回遊の促進には、建築物というハード、それを意味あるものに駆動させるソフトの両輪が必要であることから、そのキーワードとして、「Walk(歩く)」「Water(水辺)」「Work(働く・学ぶ)」の頭文字から取った「3つのW」を設定しました



都市再生コンセプトプランの構成





特集①

LINE 苫小牧市LINE公式アカウントがリニューアル!!

詳細 秘書広報課 ☎(32)6108

苫小牧市LINE公式アカウントが5月20日からリニューアルし、これまでよりも便利なアカウントに生まれ変わりました!新型コロナウイルスに関する情報のほか、イベントや暮らしに役立つ情報など、苫小牧市からのお知らせを配信していますので、ぜひご登録ください!

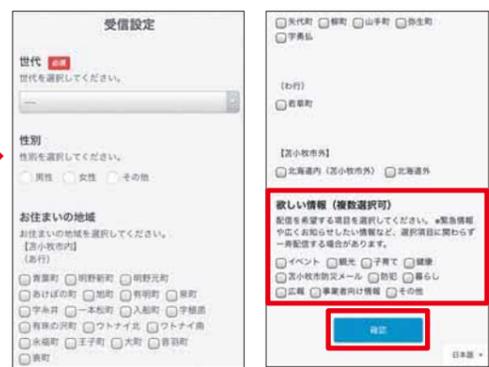
便利な機能② 受け取りたい情報を選択できる!

受信設定をすることで、受け取りたい情報の選択が可能になりました!例えば、「イベント」を選択すると、「イベント」の項目に属する情報のみ受信することができます。

【設定の仕方】



①「総合メニュー」の「受信設定」をタップ



②世代、性別(任意)、お住まいの地域(任意)を登録、赤枠の「欲しい情報(複数選択可)」から受け取りたい情報を選択し、「確認」ボタンをタップ



※「受信設定」をしない場合は全ての情報が配信されます(一部対象者が限定される内容のものを除く)。また、緊急情報や広くお知らせしたい情報など、選択項目に関わらず全ての登録者に一斉配信する情報もあります

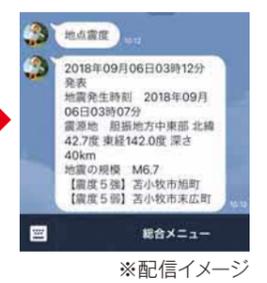
③設定内容を確認し、「送信」をタップして完了!(設定は随時変更可能)

便利な機能③ 防災情報をLINEで受け取れる!

「受信設定」の欲しい情報で「苫小牧市防災メール」の項目を選択すると、苫小牧市防災メールで配信している、気象・地震などの防災情報をLINEでも受け取ることができます。



ここにチェックを入れる



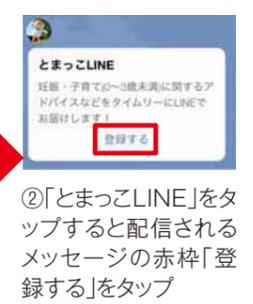
※配信イメージ

便利な機能④ 妊婦・子育て支援情報をLINEで受け取れる!

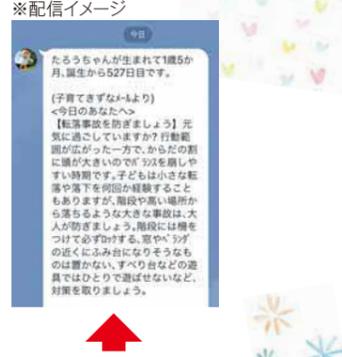
妊婦さんや0~3歳未満のお子さんがある方に、妊娠中に気を付けることや、月齢に合わせた育児のアドバイス、苫小牧市の育児情報などをタイムリーにお届けする「とまっこLINE」が簡単に登録できます!



①「総合メニュー」の中にある「とまっこLINE」をタップ



②「とまっこLINE」をタップすると配信されるメッセージの赤枠「登録する」をタップ



※配信イメージ



③妊婦さんは「出産予定日」、0~3歳未満のお子さんがある方は「ニックネーム」と「誕生日」を入力し、「下記注意事項を確認して次へ」をタップ
④「登録/解除」のボタンをタップして登録完了!

おかげさまで
登録者1万3千人超!!
※R3.6現在

友だち登録 お願いします!



便利な機能① 各情報に簡単アクセス!

苫小牧市LINE公式アカウントには3種類のメニューがあり、各ボタンをタップするだけで関連情報に簡単にアクセスできます!

- 1.苫小牧市メニュー** ... 本市で今年度展開している事業「ふくし大作戦IV 2021」や8月で生誕10周年を迎える「とまっちょっぴ」についてなど、苫小牧市ならではの情報が盛りだくさん!
- 2.コロナ情報** ワクチン接種に関することや市内の発生状況、事業者・市民向け支援についてなど、新型コロナウイルス関連情報が確認できます。
- 3.総合メニュー** 住民票や戸籍の取得などの各種手続き、休日当番病院や防災・防犯についてなど、暮らしに役立つあらゆる情報にアクセスしやすくなりました!



苫小牧の地域情報サイト「まいぶれ苫小牧」にアクセスします



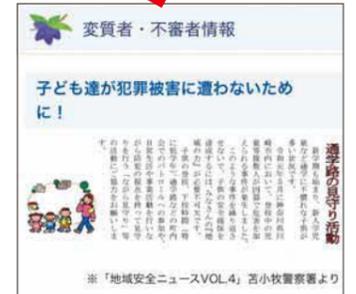
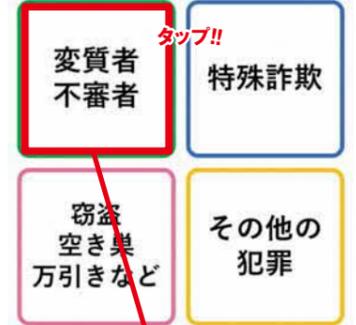
苫小牧の地域情報サイト「まいぶれ苫小牧」にアクセスします



※各メニューの内容は随時変更する場合があります



タブでメニューの切り替えができます!



変質者・不審者の情報が確認できます

【接種場所】

- 市内医療機関での個別接種を主体とします。(65歳以上の方と同様)
- 新たに常設のワクチンセンターを開設し、毎日集団接種を行います。
- 個別接種・集団接種ともにファイザー社製のワクチンを使用予定です。

※今後のワクチン供給状況次第では変更となる可能性があります



※医療機関一覧は接種券と一緒に郵送するほか、特設サイトに掲載します

新たに設置する 「とまこまいワクチン接種センター」について

市民会館で実施している集団接種は、7月18日(日)をもって終了し、一般接種の本格化に向けて、新たに常設の集団接種会場を開設します。11月末までを集中対策期間とし、年内の接種完了に向けて取り組んでいきます。

なお、8月7日(土)・8日(日)の集団接種会場に予約をされた方には、個別に変更のご案内をさせていただきます。

- 場 所 グランドホテルニュー王子(表町4-3-1)
- 名 称 とまこまいワクチン接種センター
- 開設時期 令和3年7月19日(月)(予定) 月～金曜日 10時～18時(受付=17時30分まで)
土曜日 14時～18時(受付=17時30分まで)
日曜・祝日 10時～14時(受付=13時30分まで)
- 予約開始 令和3年7月1日(木) 9時(予定)

【予約方法】

- コロナワクチン接種は必ず予約が必要です。
- 接種予約サイトからのオンライン予約または医療機関(集団接種はコールセンター)へ電話で予約をお願いします。
- 予約には接種券番号が必要となりますので、接種券が届くまでお待ちください。



【こんなときは…】

市民の方が市外で接種する場合

ワクチン接種は、原則として住民票のある市町村で接種します。単身赴任や里帰り出産、進学などにより苫小牧市内で接種を受けられない場合は、市外で接種することも可能です。この場合は、接種を受けたい医療機関のある市町村に対し「住所地外接種届」の提出が必要となります。

苫小牧市から転出する場合

転出後は、苫小牧市から発行された接種券は使用できませんので、転出先の市町村から新たに発行してもらう必要があります。その際、苫小牧市が発行した接種券が必要となりますので、廃棄せずに転出先へ持って行くようお願いします。

64歳以下の方への 新型コロナ ワクチン接種について



【お問い合わせ先】 とまこまいコロナワクチンコールセンター ☎(82) 9660
【受付時間】 9時～17時(土日/祝日も受付)

現在、65歳以上の方への接種を進めていますが、いよいよ7月から64歳以下の方への接種がスタートします。
予約が可能となるのは、接種券がお手元に届いてからとなりますので、接種券の発送スケジュールや接種場所などをご確認いただき、接種券が届くまでもう少しお待ちください。
※引き続き、65歳以上の方への接種も実施しています。

コロナワクチン接種に関する最新情報は▶



苫小牧市LINE
公式アカウント



苫小牧市公式
Facebook



コロナ情報
特設サイト

【接種の流れ】



【接種券の発送スケジュール】

- 年齢区分ごとに段階的に発送します。
- 接種の進み方によっては、発送時期や区分が変更となる場合があります。

接種区分	接種券発送時期
医療従事者など	接種完了
65歳以上の方	接種実施中(7月末をめぐりに完了予定)
基礎疾患を有する方	7月1日(木)～10日(土)に接種券発送(6月25日(金)までに事前申請のあった方) ※6月25日(金)までに申請できなかった方は、7月9日(金)までに申請いただければ60～64歳の方と同様に接種券を発送します
高齢者施設などの従事者	※申請はオンラインのみとなります。オンライン申請が困難な方は、コールセンターへお電話ください
障害者支援施設の入所者および従事者	※申請はオンラインのみとなります。オンライン申請が困難な方は、コールセンターへお電話ください
55～64歳の方	7月下旬～8月上旬
45～54歳の方	8月中旬～下旬
35～44歳の方	9月上旬～中旬
25～34歳の方	9月中旬～下旬
12～24歳の方	10月上旬～中旬

※上記の年齢は、令和3年度の満年齢です

※ファイザー社製のワクチンの対象は、接種日時時点で12歳以上の方となります。12歳未満の方には、12歳になった翌月に接種券を発送します

新型コロナウイルスへの対策について

市長公約の取組状況(概要)

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

岩倉市長は4期目の市長選挙で、5つの基本政策を柱とする25項目にわたる公約を掲げ当選しました。公約は、市民の皆さんとの約束であり、任期中に達成すべき重要テーマと位置づけ、取り組みを進めています。このたび、苫小牧市では令和2年度末時点の公約の進捗状況について評価を行いましたので、市民の皆さんにお知らせします。

I 行革を進め、無駄のない効率的な都市機能をもつまち苫小牧築きます！ 4th stage **73%**

1. 新たな行財政改革計画を策定します ▶ 95%
2. 女性活躍社会の実現に取り組みます ▶ 59%
3. 人口の減らない街苫小牧をめざします ▶ 75%
4. 市営住宅管理戸数の適正化や、民間委託を実施します ▶ 75%
5. 職員の資質の向上、コンプライアンスの徹底を図ります ▶ 60%

II 産業流通の活性化、働く人の明るい笑顔あふれるまち苫小牧 導きます！ 4th stage **69%**

1. 苫小牧駅前広場を名実ともに苫小牧の顔として復活します ▶ 38%
2. 中小企業や商店街の活性化と地場産品を活かした農林水産業の振興を図ります ▶ 79%
3. 苫小牧港のロジスティクス機能の強化に取り組みます ▶ 70%
4. 様々なツールや苫小牧がもつ観光資源を使って苫小牧をPRします ▶ 84%
5. 新千歳空港の民営化を見据えた施策に取り組みます ▶ 74%

III お年寄りや子どもたちが安心して暮らせるまち苫小牧 育てます！ 4th stage **89%**

1. 「苫小牧版地域包括ケアシステム」の構築を進めます ▶ 67%
2. 子どもたちの健康と安全を守る施策を実施します ▶ 100%
3. 子どもたちに必要な施設の誘致、整備に取り組みます ▶ 100%
4. 市民の生命・財産を守る施策を実施します ▶ 84%
5. 災害時等における高齢者、被災者の生活を守る施策を行います ▶ 92%

公約全体の進捗状況

74.8%

IV 自然を生かし、環境と調和のとれた美しいまち苫小牧 守ります！ 4th stage **75%**

1. 受動喫煙防止条例「フレッシュエアー条例(仮称)」を制定します ▶ 75%
2. 空き家、空き地対策に取り組みます ▶ 80%
3. クリーンで快適な街苫小牧をつくります ▶ 72%
4. 霊葬場や霊園の施設整備を実施します ▶ 65%
5. 環境保全・地球温暖化への対応施策を実施します ▶ 85%

V 心の通い合う、やさしい音楽の流れる暖かなまち苫小牧 愛します！ 4th stage **68%**

1. 子どもたちの夢をかなえる施策を行います ▶ 45%
2. 幼児を持つお父さんお母さんを応援します ▶ 80%
3. 工業都市苫小牧に文化芸術の花を咲かせます ▶ 50%
4. 国際化を意識した施策を展開します ▶ 83%
5. 大学教育への取り組みを進めます ▶ 80%

***** 令和2年度に実施した取り組みの一部を紹介します！ *****

① 苫小牧市子ども相談センターの供用を開始しました

令和3年1月1日に、北海道室蘭児童相談所苫小牧分室と、市の児童相談部門が併設された、「苫小牧市子ども相談センター」の供用を開始し、児童相談体制の強化を図りました。



② 053大作戦ステージ5を実施しました

コロナ禍で在宅時間が増えたことにより、家庭ごみが増加しましたが、053大作戦ステージ5において、感染症対策を徹底したイベントの実施など、積極的にごみの減量やリサイクルの啓発を行いました。



詳細は、市HPで公表しているほか、市役所2階市民情報コーナー、各出張所、各コミュニティセンター、植苗ファミリーセンター、中央図書館などでご覧になれます。

【対象者限定】プレミアム付商品券(第2弾) 購入引換券の送付および商品券の販売について

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6532

- 対象 プレミアム付商品券(第2弾) 購入引換券交付申請を行った方 ※申請は5月31日に受付終了
- 販売場所・料金 購入引換券に記載されている指定金融機関窓口で1冊5,000円で販売
- 販売期間 7月30日(金)まで
- 持ち物 購入引換券、身分証明書(運転免許証や保険証などいずれか1点)



子育て世帯生活支援特別給付金(低所得のひとり親世帯分)について 詳細 こども支援課 ☎(32)6416

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費などによる支出の増加などその生活の実情を踏まえた支援を行うため、低所得のひとり親子育て世帯に特別給付金を支給します。

- 申請が必要な方 ①公的年金等受給(障害年金や遺族年金)により、令和3年4月分の児童扶養手当が支給されない方 ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和2年2月以降の稼働収入が児童扶養手当対象水準まで下がった方
- 申請書類・期限 令和4年2月28日(月)までに申請書、令和2年度課税証明書または令和元年分源泉徴収票(対象者①)、令和2年2月以降の収入を証明するもの(対象者②)、身分証明書、通帳、年金証書または年金額改定通知書(年金受給者)、戸籍謄本(児童扶養手当の申請をされていない方)を直接または郵送(消印有効)で
- 給付額 児童1人当たり一律5万円

令和3年4月分児童扶養手当受給者へは令和3年4月30日に支給済みです。不明な点がありましたら、お問い合わせください。なお、その他低所得の子育て世帯(ふたり親世帯)については、こちら▶



国民健康保険税、介護・後期高齢者医療保険料の減免などについて 詳細 保険年金課 減免について ☎(32)6426 傷病手当金について ☎(32)6425

- 各保険税(料)の減免について 新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入などが3割以上減少する方などを対象に減免を行います
 - 傷病手当金について(国保・後期高齢) 新型コロナウイルス感染症への感染または感染疑いのため労務不能で給与が支払われない、または減額された被用者を対象に傷病手当金が支払われる可能性があります
- 詳細は、各保険税(料)の納税(入)通知書に同封の書類をご確認ください

国民年金保険料の納付が困難な方へ 詳細 市保険年金課 ☎(32)6429 苫小牧年金事務所 ☎(36)6135 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、令和2年2月以降の国民年金保険料免除・納付猶予申請や学生納付特例申請が可能です。

■ 一般相談窓口(コールセンター)

新型コロナウイルス感染症に関して、市の対応(公共施設の開設状況や子どもの預かりなど)について、ご相談をお受けするため、専用ダイヤルを開設しています。

■ 生活困窮者自立相談支援窓口

生活のことでお悩みの方へ相談窓口を設置しています。

■ 市税・道税の相談はこちら

市税納付等の徴収猶予について	市納税課 ☎(32)6274
道税の納税や申告について	苫小牧道税事務所 ☎(32)5191

■ 中小企業支援について

詳細 緊急経済対策給付金室 ☎(32)6445 国や道、市などの中小企業支援についての相談・紹介はこちら。▲



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 ☎(33)4751

行事名	内容	とき	対象	定員・その他	申し込み
アロマスプレー作り	虫よけスプレーまたはルームスプレーを作る 講師 佐藤理香(さとうりか)氏	7月16日(金) ①10時～10時45分 ②11時15分～12時	①1歳6カ月～3歳 ②0～1歳5カ月の 子どもと保護者	¥400円 当日納入 定各8組 申し込み順	7月6日(火) 9時30分から電話で
英語であそぼう	親子でダンス、歌などを通して楽しむ 講師 ホール新香(にか)氏	7月20日(火) 10時～10時45分、 11時～11時45分	1～3歳の 子どもと保護者	定各8組 申し込み順	7月6日(火) 9時30分から電話で
青空・ふるさと海岸 ふるさと海岸で 遊びましょう	海を眺めながら親子で砂遊びを楽しむ ※雨天時は支援センター	7月29日(水) 10時～11時30分 (9時50分集合)	1歳6カ月～就学 前の 子どもと保護者	定8組 申し込み順 着替え、帽子、タオル、 飲み物	7月14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
食育講座	月齢に合わせた離乳食作り や取り分け方の工夫など	7月6日(火) 14時～15時	4～10カ月の 子どもと保護者	¥250円 当日納入 定4組 申し込み順 おしぼり、飲み物	7月1日(水)～5日(月) 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	①7月14日(水) ②21日(水) ③28日(水) いずれも10時～11時	0歳～就学前の 子がいる保護者 (完全託児)	¥700円 当日納入 定各8組 申し込み順 ヨガマット、飲み物	7月1日(水)～①6日(火) ②13日(火) ③20日(火) 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	①7月9日(金) ②15 日(水) いずれも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 定各4組 申し込み順 はさみ、のり、写真	7月1日(水)～①6日(火) ②13日(火) 9時30分～ 15時30分に電話で
親子で英語触れ合い 遊び	英語の手遊び、リズム遊び、 ミニ講座など 講師 ホール新香(にか)氏	①7月13日(火) ②27日(火) いずれも9時45分 ～11時30分	3カ月(首すわり) ～2歳の 子どもと保護者	¥800円 当日納入 定各8組 申し込み順 バスタオル、飲み物、 筆記用具	7月1日(水)～①9日(金) ②21日(水) 9時30分～15時30分に 電話で
子育て講座(座談会)	「みんなどうしてる?」育児 についての疑問、悩みなど を話そう	7月29日(水) 10時～11時	0～4歳の 子どもと保護者	定6組 申し込み順	7月1日(水)～21日(水) 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
水あそびと感触あそび	水遊びや寒天の感触を楽しむ	8月20日(金) 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 飲み物、タオル、着替え	7月30日(金) 9時30分 ～16時30分に電話で

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
ベビーマッサージ	オイルを使わずいつでも楽しくス キンシップがとれるマッサージ 講師 三谷典子(みたにのりこ)氏	7月14日(水) 9時30分～10時30分	3カ月～歩行前の 子どもと保護者	沼ノ端コミセン 定4組 申し込み順 受付時に伝えます	7月7日(水) 12時30分～16時に 電話で
水遊び、寒天遊び	水や寒天遊びに触れ、感覚を楽 しんだり丈夫な身体をつくる	8月6日(金) 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	7月29日(水) 12時30分 ～16時に電話で

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	土・日曜、 祝日
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	土・日曜、 祝日
住吉児童センター	住吉町2-5-17	(36)1448	9時～12時	
日新児童センター	日新町3-6-15	(76)6655	9時～12時	日曜、祝日
錦岡児童センター	宮前町2-29-20	(82)7371	9時～14時	
沼ノ端児童センター	沼ノ端中央4-10-34	(57)6601	9時～14時	日曜、祝日
あさひ児童センター	旭町2-3-24	(35)6393	9時～17時	
大成児童センター	大成町1-11-21	(75)1841	9時～17時	
北栄児童センター	北栄町3-3-3	(82)7069		

※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

詳しくは
市ホームページを
ご覧ください

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

☎旭町3-1-12 ☎(33)9158 ※電話およびHPによる申し込みは、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
プラネタリウム	夏の番組 「夏の星空解説」	7月1日(水)～31日(土) 15時30分～16時 ※8月にも同じ内容の投影あり	☎市内在住の方 定各20人 申し込み順 ☎当日14時までに電話で
発明工夫工作教室	AM/FMラジオを作ろう	7月24日(土) 13時～16時	☎スキルアップセンターとまこまい ☎市内在住の小学4年生～中学生(保護者同伴可) 定24組(家族、兄弟で1組2人まで) 申し込み順 ☎7月2日(金)から電話で 科学センターまたは(株) 電気工事西川組 ☎(72)7917
夜間開館	開館時間の延長	7月28日(水) 17時～20時30分	☎市内在住の方(中学生以下保護者同伴)
	ミニ工作教室、プラネタリウム特別 投影「ナナとハチ」	7月28日(水) 17時～18時30分、18時～19時 30分、19時～20時30分	☎市内在住の中学生以下(保護者同伴) 定各12 組(子ども1人につき保護者1人同伴可) 申し込み 順 ☎7月6日(火)から電話で
夏休み工作教室	木工パズルを作ろう	8月6日(金) 10時～12時	☎市内在住の小・中学生(保護者同伴可) 定6組(家族、兄弟で1組2人まで) 申し込み順 ☎7月7日(水)から電話またはHPで
科学ふれあい教室	アイスクリームを作ろう	8月7日(土) 10時、14時	☎市内在住の小・中学生(保護者同伴可) 定各6組(家族、兄弟で1組2人まで) 申し込み順 ☎7月14日(水)から電話またはHPで
宇宙ステーション「ミール」 ガイドツアー	指導員による宇宙開発に関する ミールの解説と船内見学	8月21日(土) 10時、14時	☎市内在住の方 定各2組(家族、兄弟で1組6人まで) 申し込み順 ☎7月21日(水)から電話またはHPで

中央図書館

☎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、30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	●7月11日(日) 「アイネクライネナハトムジーク」	13時30分から	☎2階講堂 定30人 ☎直接会場へ
シネママラソン (子ども向け)	●7月25日(日) 「おしりたんてい9」ほか子ども向け4作品を一挙上映!	10時～17時	☎2階講堂 定子ども 30人 ☎直接会場へ
読み聞かせ	●7月4日(日) 14時～14時20分=「夏だ!花火だ!」 ●7月18日(日) 14時～14時20 分=「トマトさん」 ●7月24日(土) 11時～11時20分、14時～14時20分=当日発表		☎4日、24日=1階おはなしコーナー前、18日 =2階研修室 定各5組 ☎直接会場へ
赤ちゃん楽しむ 絵本ひろば	絵本の読み聞かせや絵本紹介、読書相談 など	7月16日(金) 10時～10時20分	☎講堂 ☎0～1歳児と保護者 定5組 抽選 ☎図書館利用カード、バスタオル ☎7月1日(水)～8日(水)に直接または電話
ストーリーテリング おはなしの時間	「いっすんぼうし」	7月17日(土) 14時～14時20分	☎2階研修室 定10人 ☎直接会場へ

美術博物館(あみゅー)

☎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
特別展 「発掘された日本列島 2021」	文化庁などが主催の巡回展で、全国各地の最新の発掘 成果やわが町が誇る遺跡遺物を展示。また、地域展示と して縄文時代の環境遺構について紹介	☎展示期間 7月31日(土)～9月12日(日)	¥一般600円、高大生400円、 中学生以下無料
特別展関連講演会 「世界 文化遺産 北の縄文遺跡」	北海道北東北の縄文遺跡と縄文時代の人々の暮らしに ついて紹介	7月31日(土) 14時～15時30分	定70人 申し込み順 ☎7月 6日(火)から電話またはHPで
中庭展示Vol.16 武田浩志 「TAKEDAsystem vol.10」	蛍光色など、視認性の高い色材を内包する透明な層を 重ねた平面作品や空間展示をはじめ、多彩な表現を展 開する武田浩志(たけだひろし)氏による作品展示	☎展示期間 9月12日(日)まで	¥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 「中庭特別鑑賞会」	武田浩志氏による中庭展示について、学芸員が解説。天 候が良ければ、中庭空間に展示された小屋型の作品の 内部にも案内	7月10日(土)、11日(日)、24日(土)、25 日(日) いずれも11時～11時30分	¥当日有効の観覧券が必要 定各10人 ☎直接会場へ
企画展「コイノポリ大火 と苫小牧消防史」	100年前に苫小牧で起きた「コイノポリ大火」とまちの 消防の歴史を中心に紹介	☎展示期間 7月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、 中学生以下無料
企画展「コイノポリ大火と 苫小牧消防史」展示解説会	担当学芸員がスライドを用いて解説 ※展示室への入場はありません	7月4日(日) 11時～11時40 分、14時～14時40分	☎直接会場へ
収蔵品展「苫小牧ゆかり の書 蔵出し展」	当館に所蔵されている苫小牧にゆかりのある書家の作 品を展示	☎展示期間 7月4日(日)まで	¥一般300円、高大生200円、 中学生以下無料

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談 300 とまちょっポイント(健康・栄養相談のみ対象) 詳保健センター ☎(35)2800					
名称	とき	定員	内容	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	12日(月) 9時~10時30分	14人	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	1日(木) 8時30分から電話で
オンラインストレッチ	5日~19日 毎週月曜日 13時30分~14時15分	10人	Zoomからリアルタイムで配信 ※内容はHPをご覧ください	自宅のパソコンやスマートフォンなど (Wi-Fi環境推奨)	保健センターHPで ※ストレッチ、フィットネス=開催の3日前まで ※栄養教室=開催の7日前まで
オンラインフィットネス	8日~29日 毎週木曜日 10時~10時45分				
オンライン栄養教室	8日~★8月5日 毎週木曜日 全4回コース 14時~15時 ※22日を除く	8人	野菜レシピの調理工程をZoomからリアルタイムで配信(20歳以上の方)		
食事診断	随時受付	なし	2日分の食事記録に基づいて栄養士がアドバイス	なし	詳細は保健センターへ
健康診断 総合健康診断はポイント対象外。GOGO健診、特定健診は 100 とまちょっポイント 詳保健センター ☎(35)0001					
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み
総合健康診断(短期人間ドック)	月~金曜日(祝日を除く) 受付=8時~10時	28,050円	希望者	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健センターへ(受付時間は個別に案内)	
GOGO健診	★10月3日(日) 受付=8時~10時 ※8、9月はすでに予約上限に達しています	5,500円	該当者	短期人間ドックと送付の案内をご覧ください	
特定健診	15日(木) 受付=8時~10時	加入保険により異なります		各加入保険から送付される案内をご覧ください	
がん検診 100 とまちょっポイント 詳保健センター ☎(35)0001					
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み	
子宮・乳	17日(土) 受付=8時~10時 20日(火) 受付=13時~14時30分 ★8月3日(火)	保健センター	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	15日(木)、17日(土) 受付=8時~10時 ※17日は女性のみ	①錦岡総合福祉会館 ②樽前交流センター	胃・肺のみ各30人 大腸は定員なし		
	12日(月) 受付=①8時 ②10時	明野柳町総合福祉会館			
	19日(月) 受付=8時~10時 26日(月) 受付=8時30分~10時 ★8月2日(月)	植苗ファミリーセンター 川沿公園体育館			

※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 ※定員が決まっていますので、早めの予約をお願いします

がん検診対象者(令和3年4月1日~令和4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	乳がん②	子宮頸がん②	
対象	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	令和3年4月1日時点で40歳の方	令和3年4月1日時点で20歳の方	
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	乳・子宮頸がん検診は同一年度内に①か②どちらかのみの受診	
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持参	

※65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます

女性限定がん検診 医師・スタッフは全て女性で実施します

実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み
子宮・乳 胃・肺・大腸	17日(土) 受付=8時~10時 ※胃がんについてはバリウムのみ	保健センター	検査ごとに異なる	7月10日(土)までに保健センターへ
対象・料金	上記に該当される方			
子宮・乳	17日(土) ※受付時間は個別に案内			
対象	上記のがん検診と同時に受診される方(奇数年齢も可)			
料金	乳がん=6,600円から(税込) 子宮がん=3,300円(税込)			



健康ガイド



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 ☎(32)6411

名称	とき	対象	内容	その他
赤ちゃん教室 [2か月児]	29日(木) 9時30分~10時30分	令和3年5月生まれの子と親 定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日前までに健康支援課へ
赤ちゃん教室 [6・7か月児]	20日(火) 9時30分~10時45分	令和2年12月・令和3年1月生まれの子*と親 定20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]	28日(水) 9時30分~10時30分	令和2年7・8月生まれの子*と親 定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	13日(火) 9時30分~10時45分、13時~14時30分 14日(水) 9時30分~10時15分	令和元年12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 ※14日(水)の午前は、1歳6か月児、3歳児健診の混合枠です。きょうだいでの受診を希望される方はご連絡ください
[3歳児]健康診査	14日(水) 10時15分~10時45分、13時~14時30分 15日(木) 13時~14時30分	平成30年6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 ☎(32)6407	5日(月)、19日(月) 接種開始時間=いずれも14時から(受付=13時30分~14時) 下記申し込みフォームで	1歳に至るまでの乳児 定各50人 申し込み順	(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: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 3.その他:接種後27日間は、MR・水痘・おたふくかぜの予防接種は受けられません ☎母子健康手帳、予診票、バスタオル ※保護者同伴	

※健診・教室・BCG接種については、子ども1人につき保護者1人まで

市民健康教室 **300**とまちょっポイント

☎健康支援課 ☎(32)6407

とき	ところ	内容	定員	申し込み
29日(木) 13時から	沼ノ端交流センター	定期的にからだをチェック!! ~生活習慣病について~	40人	直接会場へ

7月の休日当番病・医院

ホームページでもご覧いただけます!

7/4日	内科 合田内科小児科医院 ☎(33)9208	外科 こうよう泌尿器科クリニック ☎(82)8620	歯科 袖井歯科医院 ☎(74)6800
7/11日	内科 桜木ファミリークリニック ☎(71)2351	外科 同樹会苦小牧病院 ☎(36)1221	歯科 高橋歯科医院 ☎(36)0808
7/18日	内科 とまこまいこどもクリニック ☎(33)1050	外科 苦小牧日翔病院 ☎(72)7000	歯科 明野歯科クリニック ☎(57)2654
7/22日	内科 苦小牧病院 ☎(72)1201	外科 苦小牧泌尿器科・循環器内科 ☎(57)0455	歯科 あおぞら歯科医院 ☎(57)4618
7/23日	内科 錦岡医院 ☎(67)0013	外科 とよた腎泌尿器科クリニック ☎(31)2000	歯科 たかまつ歯科医院 ☎(57)2300
7/25日	内科 たくしん小児科 ☎(53)7788	外科 勤医協苦小牧病院 ☎(72)3151	歯科 橋歯科医院 ☎(75)7527

診療時間 内科、外科=9時~17時 歯科=9時~12時 ☎健康支援課 ☎(32)6407

夜間・休日急病センター

所在地 | 旭町2-9-2 ☎(32)0099
診療科目 | 内科、小児科
診療時間 | 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
☎0120(20)8699
携帯電話・PHSの方は
☎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
☎#8000または☎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 ☎(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3(2021)年・7月

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

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載内容が変更になる場合があります



ひとり親家庭学習支援事業
受講者の追加募集
 毎週土曜日 ①9時30分～12時 ②13時30分～16時
所①市民活動センター ②沼ノ端コミセン、のぞみコミセン
対ひとり親家庭の中学生(児童扶養手当受給または同等の所得水準にあること)
内国語・数学・英語を中心に学校の勉強を補い、分からなくなった部分の指導。
其他の教科や進路の相談にも応じます
料①毎月500円 当日納入 ②無料

重度心身障害者・ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成の受給者証を送付します
 前年の所得により負担区分が変更になっている場合がありますので、表面左上の負担区分(「障課」「親初」「乳初」など)と、裏面の自己負担内容を確認してください ※前年の所得により非該当となる方には別途通知します。所得の基準額については市HPをご覧ください
送付時期7月20日(火)以降に順次送付
詳重度心身障害者医療費助成II障がい福祉課 ③(32)6356 ひとり親家庭等・乳幼児等医療費助成IIこども支援課 ④(32)6416

福祉
一認知症予防講座
定①40人 ②各15人 いずれも申し込み順 ※最新の受付状況は市HPで
申詳細は市HPでダウンロード可
配配布の申込書および確認書を直接または郵送で こども支援課 ⑤(32)6416
日7月26日(月) 10時～11時45分
所市民活動センター 3階会議室
対65歳以上の方
内認知症の予防と、口腔機能についての講話
講師 ●社会医療法人こがし植苗病院 精神保健福祉士 國田航平氏 ●歯科衛生士 黒直美氏
定15人 申し込み順
申7月1日(木)～21日(水)に電話で 介護福祉課 ⑥(32)6347

とまこまいシルバリーハビリ
体操指導士養成講座
日8月23日(月)～9月30日(木) 毎週月・木曜日 全10回 13時20分～16時30分 ※9月20日、23日を除く
所市民活動センター 3階会議室など
対原則全10回出席可能な方
内地域の仲間を集めて行う介護予防のための運動や運営などを学ぶ
定20人 申し込み順
申8月13日(金)までに電話で 介護福祉課 ⑦(32)6347

セルフストレスチェックの追加募集
 ストレスチェックとは、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。結果により必要な方で、希望者には専門医による面接指導を実施します。この機会に自身の“こころのストレス”をチェックしてみませんか
対苫小牧市国保加入者で就労している方
定90人 申し込み順
持保険証
申詳細は市HPで 保険年金課 ⑧(32)6425

エキノコックス症検診
 エキノコックス症とは、人の体の中にエキノコックス虫の卵が入り、長い潜伏期間を経て肝機能の障害を及ぼす病気です。エキノコックス症の早期発見のため、検診を受診しましょう
日7月21日(水) 10時45分～11時15分
所保健センター 直接会場へ
対小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
検査方法採血による血清検査
詳健康支援課 ⑨(32)6407

保健所の相談、検査

所苫小牧保健所 ⑩(34)4168

名称	とき	内容	申し込み
医療相談	月～金曜日 ※祝日を除く	医療に関する相談や苦情を受け付け、解決方法について助言	随時受付
女性の健康相談	20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	15日(木)	専門職員による面接相談	
肝炎ウイルス検査	6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	6日(火) 20日(火)	13時から 30分程度 ⑪18歳～54歳	
HTLV-1抗体検査	20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)	6日(火) 20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 ⑫(35)7474

7月の献血

所健康支援課 ⑬(32)6407

6日(水)	9:30～12:15	北海道電力ネットワーク(株)苫小牧支店
9日(金)	9:30～11:45	(株)ケーエス
26日(月)	9:30～11:45	(株)苫東
29日(木)	11:45～13:30	トヨタカローラ苫小牧(株)
	15:15～16:30	景観緑化(株)

※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でご確認ください (問い合わせ先)北海道赤十字血液センター苫小牧出張所 ⑭(61)1715

今月の健康NEWS

セルフストレスチェックの追加募集

ストレスチェックとは、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。結果により必要な方で、希望者には専門医による面接指導を実施します。この機会に自身の“こころのストレス”をチェックしてみませんか

対苫小牧市国保加入者で就労している方
定90人 申し込み順
持保険証
申詳細は市HPで 保険年金課 ⑮(32)6425

エキノコックス症検診

エキノコックス症とは、人の体の中にエキノコックス虫の卵が入り、長い潜伏期間を経て肝機能の障害を及ぼす病気です。エキノコックス症の早期発見のため、検診を受診しましょう

日7月21日(水) 10時45分～11時15分
所保健センター 直接会場へ
対小学3年生以上で過去5年間検診を受診していない方
検査方法採血による血清検査
詳健康支援課 ⑯(32)6407

Mom'sサロンOasis

日7月29日(木) 10時30分～11時15分(受付10時15分)
所教育・福祉センター 3階プレイルーム 直接会場へ
対妊婦、産後2～4カ月の母親と子ども
内おしゃべりタイムや個別相談(予定)
持母子健康手帳、バスタオル
詳健康支援課 ⑰(32)6411

中学2年生を対象としたピロリ菌検査(救済措置)

日8月6日(金)～17日(水) 8時45分～15時 ※土・日曜日、祝日を除く
対市内に住民登録がある中学2年生で今年度のピロリ菌検査を受けていない方
所申詳細電話=8月6日(金)、Eメールまたは応募フォーム=8月9日(月)まで 健康支援課 ⑱(32)6407
✉kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

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?一人で抱え込まず、ぜひご相談ください

日①7月7日(水) ②8月4日(水)
対こころの悩みを抱えるご本人やご家族
所申詳細①7月2日(金) ②7月30日(金)までに電話で健康支援課 ⑲(32)6410

広告

福祉



身体障がい者文化教室の受講生を募集します

8月～令和4年3月の間に全7回を予定
 福祉ふれあいセンター
 对身体に障がいのある方
 健康麻雀、カラオケ、陶芸の3教室を開催
 定員20人 申し込み順
 申込電話またはファクスで 苫小牧身体障がい者福祉連合会 TEL・FAX(34)4131
 詳細は学習課 TEL(32)6752

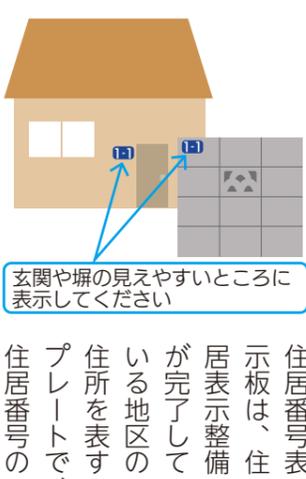
育児の援助を行いたい方向けの養成講習会

8月11日(水) 9時30分～15時30分、12日(木) 10時～16時、17日(火)・19日(木)・20日(金) 10時～15時、23日(月) 9時30分～12時30分
 所男女平等参画推進センター 講習室A
 対20歳以上で健康な方 ※育児の援助を受けたい方(依頼会員)は随時募集
 ¥2千円 開講日納入
 7月1日(木)～30日(金)に身分を証明するもの(運転免許証・健康保険証など)を持参し直接 ファミリーサポートセンター TEL(84)7266
 詳細は子育て課 TEL(32)6224

国民健康保険証は8月更新です

新しい国民健康保険証が7月31日(土)までに届かない場合は、ご連絡ください。なお、期限の切れた旧保険証は、保険年金課、各出張所・証明取扱所で返却できます
 詳細は年金課 TEL(32)6341

住居番号表示板表示のお願い



住居番号表示板は、住居表示整備が完了している地区の住所を表すプレートで、住居番号の表示義務は法律や条例で定められています。住居番号表示板を表示することで建物の場所が分かりやすくなります。窓口サービス課で無料配布していますので、ご協力ください
 詳細はサービス課 TEL(84)7000

情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況(令和2年度)

情報公開制度 開示請求46件。決定内容、開示43件(一部開示25件を含む)、不存在1件、拒否

暮らし



市道の片側交互通行のお知らせ

啓北橋長寿命命化対策工事に伴い、市道花園啓北2条線の一部が片側交互通行となります。啓北橋付近は混雑が予想されます。ご理解とご協力をお願いします
 片側交互通行期間 7月下旬～12月下旬
 詳細は道路建設課 TEL(32)6482



国民年金からのお知らせ

7月1日(木)から、令和3年度の申請を受け付けます ※継続審査の手続きをして

個人情報保護制度

2件。審査請求なし
 自己に関する個人情報の開示請求26件。決定内容、開示26件(一部開示2件を含む)。個人情報保護条例第9条第1項の規定による個人情報の目的外利用、9千29件。個人情報保護条例第9条第1項の規定による個人情報の外部提供、29万9千350件。審査請求なし。個人情報保護条例第39条の規定による裁決なし

詳法務文書課 TEL(32)6176

夏の交通安全運動

期間 7月13日(火)～22日(木)
 実施運動の内容 ●子どもと高齢者の交通事故防止 ●飲酒運転や居眠りなどの観光レジャー型の交通事故防止 ●自転車・

二輪車の交通事故防止 ●全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底 ●飲酒運転根絶
 詳市民生活課 TEL(32)6287

市内の病医院・介護事業所などに関する情報公開について

とまこまい医療介護連携センターのHPに掲載されている、市内の医療・介護サービス提供機関の情報を更新しました。当センターは、訪問診療をしてくれる医療機関の情報提供など、在宅医療に関する支援を行っていますので、ご相談ください
 詳とまこまい医療介護連携センター(医師会館3階) TEL(37)0177 市介護福祉課 TEL(32)6347

水道修理の申し込み、家屋解体時の届け出



水道管理課 TEL(32)6695(平日昼間) TEL(32)6111(左記以外)

水道修理の申し込み

水道業者に直接電話し、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ご相談ください。事業者名簿は市HPからご覧になれます

家屋解体時の届け出

水道を利用していた家屋の解体を行う前には、別途水道設備の撤去工事と事前の届け出が必要となります。なお、水道設備の撤去工事は、建物の解体事業者ではできません。苫小牧市指定の給水装置工事業者に依頼してください。詳しくは市HPをご覧ください

広告

7月の自動車運転免許講習



講習区分	講習時間	7月	
優良講習	10:30～11:00	6日(火)	21日(水)
		7日(水)	26日(月)
		13日(火)	27日(火)
		14日(水)	29日(木)
一般講習	10:30～11:30	16日(金)	30日(金)
		19日(月)	
		2日(金)	15日(木)
違反講習	13:30～14:30	9日(金)	20日(火)
		1日(木)	12日(月)
		2日(金)	15日(木)
初回講習	13:30～15:30	8日(木)	20日(火)
		9日(金)	28日(水)
		5日(月)	21日(水)
		1日(木)	16日(金)
		6日(火)	19日(月)
初回講習	13:00～15:00*	7日(水)	26日(月)
		12日(月)	28日(水)
		13日(火)	
初回講習	13:30～15:30	8日(木)	15日(木)
		8日(木)	29日(木)
初回講習	13:30～15:30	14日(水)	

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

広告

暮らし

水道メーター交換工事

対象となる家屋には、事前に工事予定日をちらしなどでお知らせします。工事中は約20分間断水になります。ご協力をお願いします

水道管理課 電話(32)6695(平日昼間) 電話(32)6111(右記以外)

令和4年3月新規高卒者の求人受け付けについて

地元での就職を強く希望する高校卒業予定者が、早期に就職先を決定できるように、

求人への早期提出をお願いします。特に、「事務職・販売職」の求人が不足しています。新卒求人の提出・ご相談は、ハローワーク苫小牧まで
電話(32)5221(部門コード42#) 市工業・雇用振興課 電話(32)6432

労働保険に関するお知らせ

労働保険の年度更新

令和3年度労働保険(労災保険、雇用保険)の年度更新期間は、7月12日(月)までです。管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新の申告書は、管轄の労働局・労働基準監督署へ郵送や電子申請でも受け付けています。なお、年度更新期間内に申告・納付の手続きが困難な場合には、年度更新コールセンター(電話0800(555)6780)までご相談ください

労働保険の手続きは電子申請を!

労働保険の手続きは電子申請「e-Gov」(http://shinsei.go.jp/)から行うことができます。また、労働保険関係手続き(一部手続きを除く)は、GビズIDを利用して手続きすることができます

労働基準局労働保険徴収課 電話(03)5253-1111 市工業・雇用振興課 電話(32)6432

女性就業支援全国展開事業の実施について

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
各1枚 300円
7月13日(火)2種類同時発売!
発売期間 7/13(火)~8/13(金)
公益財団法人北海道市町村振興協会

- 厚生労働省は、女性の就業促進と健康保持増進のための支援施策の全国的な充実を図られるよう、相談対応や講師派遣などを通じて、女性関連施設(地方自治体男女共同参画センター、事業主団体、労働組合など)を支援する「女性就業支援全国展開事業」を実施しています。令和3年度は、一般財団法人女性労働協会に委託しています
- 女性就業支援全国展開事業事務局 電話(03)5444-4151 市工業・雇用振興課 電話(32)6432
- ### 苫小牧浴場組合活性化事業
- ①よもぎ湯 7月4日(日)
 - ②夏休み子どもとふれあい入浴 7月25日(日)~8月8日(日)
 - ③親子ふれあいデー 毎週土曜日
 - ④道民家庭の日 毎月第3日曜日

所浴場組合加盟5浴場(公園湯・鶴乃湯・松の湯・苫の湯・大豊湯) ※②③保護者同伴で小学生以下2人の入浴料が無料 ※④協賛店にあるパンフレットまたは北海道青少年育成協会HP (http://www.kuseikyoo.jp/) のクーポン券を持参 環境生活課 電話(32)6333

催し・講座

とまチョップ生誕10周年記念事業

とまチョップ生誕10周年記念フレーム 切手を販売

苫小牧市公式キャラクター「とまチョップ」が今年度で生誕10周年を迎えるにあたり、日本郵便(株)より「とまチョップ生誕10周年記念」フレーム切手を販売することとなりました。市内郵便局などで販売しますので、ぜひご購入ください
販売 7月5日(月)から 電話(32)6432
¥千330円(一部)

とまチョップ水キャンペーン

とまチョップ生誕10周年を記念してとまチョップ水キャンペーンを実施中です。とまチョップ水のラベルに付いているモニターレクシオンマークを5つ集めて応募すると、抽選で50人に「とまチョップグッズ詰め合わせ」をプレゼントします

令和3年度苫小牧高専公開講座

とき	対象	内容	定員
8月4日(休)	9時30分~12時30分	小・中学生のための「ロボット」プログラミング講座	10人
	9時30分~15時30分	中学生のための化学実験講座	20人
	10時~12時	サンドブラストでガラスに模様を描いてみよう	20人
8月5日(休)	9時30分~12時	水素エネルギー体験講座、不思議マテリアルを使ったものづくり体験講座	10人
	13時~15時30分	夏休み工作教室「ホバークラフトを作ってみよう」	10人
	13時~16時	はじめてのPythonプログラミング ※遠隔方式による演習	5人
	13時30分~16時30分	コンピュータで論理パズルを解いてみよう	10人
8月6日(金)	13時30分~16時30分	Arduinoで学ぶIoT入門講座	15人

申込 7月14日(休)までにEメールで 苫小牧工業高等専門学校総務課 電話(67)8901 電話kouza@tomakomai-ct.ac.jp ※詳細は苫小牧高専HPをご覧ください

1スペシャルピアノDAY

8月3日(火) 9時30分~19時20分 対小学生以上のピアノ演奏経験者

対小学生以上のピアノ演奏経験者

市内市民会館大ホールコンサート用のピアノを弾き、ピアニストの気分を体験

50分間 2千円 申し込み時納入

10組 申し込み順

所 申込 7月10日(土)から直接 市民会館 電話(33)7191

1普通救命講習会

8月26日(木) 13時30分

所 消防防災訓練センター 2階研修室

内 心肺蘇生法とAEDの使用方法など ※eラーニング受講者は座学が免除

定 10人 申し込み順
申 8月5日(休)~19日(木)に電話で 救急課 電話(84)5044

広告

広告

催し・講座

一せせらぎスクール

日7月27日(火) 13時～15時30分 ※悪天候の場合は29日(木)に延期



所オトリゾート苦小牧アルテン 覚生川 ※現地集合・現地解散 対市内在住の小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 内●生息する生物を採取・観察●水生生物を分類し、川の水質判定●風力発電機づくりや自転車発電体験を通して、環境保全の大切さを学ぶ

定40人(保護者含む) 申し込み順 持濡れてもよい靴(長靴不可)、飲み物、帽子、タオル

申請7月1日(木)～16日(金)に住所、氏名、学年、電話番号、保護者同伴の場合は保護者氏名を電話またはファクス、Eメール、市HPで 環境保全課 057-88006 FAX(57)88006 kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

体験講座 知ってみよう苦小牧の宝物 ～苦小牧の植物ってすごい～

日7月10日(土) 13時30分～15時30分 所サンガーデン 研修室 内苦小牧で自生しているハスカップについて学び、種まき体験を行う

がき希望講座名(1枚につき1人1講座)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業の有無、電話番号、無料託児(1歳以上、定員各5人)希望の方は子どもの氏名(ふりがな)、生年月日を記入し 053・0021 若草町3・3・8 男女平等参画推進センター TEL(32)3544

一市民後見人養成講座

日8月7日～9月11日 毎週土曜日 全5回 いずれも9時30分～17時 ※別途実習あり 所市民活動センター

対25歳以上でこれまでに未成年後見人、成年後見人、保佐人、補助人を解任されたことがなく破産していない方 内認知症や障がいなどの理由で判断力が不十分な方の権利を守るため、地域の市民が身上監護や金銭管理などの後見業務を行う「市民後見人」を養成する講座 定30人 申し込み順 申請7月30日(金)までに成年後見センター、市総合福祉課、社会福祉協議会HPで配布の申込書に必要事項を記入し直接または郵送(必着)で 〒053・0021 若草町3・3・8 成年後見支援センター TEL(38)7291 FAX(38)7292

第66回とまこまい港まつりプロポ グラム表紙デザイン応募作品の展示

第66回とまこまい港まつりは中止となりましたが、3月8日～4月14日に募集し

定30人 申し込み順(小学生以下は保護者同伴) 持汚れてもいい服装 申請7月1日(木)～9日(金)に電話で 環境生活課 TEL(32)6331

ウトナイ湖ラムサール登録 30周年記念事業

ウトナイ湖・夏のウォークラリー

日7月22日(木)～25日(日)、31日(土)

内自然観察路に設置されたクイズに挑戦



所詳ウトナイ湖野生鳥獣保護センター TEL(58)2231

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！～



※購入者のみ

申請7月2日(金)～12日(月)にJFEリサイクルプラザが苦小牧(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 ※自転車の詳細はHPで確認。7月15日(木)に抽選し、当選者には郵送でお知らせ。当選品と引換えで代金納入 〒059・1364 字沼ノ端2・25 JFEリサイクルプラザ 苦小牧 TEL(55)2970 FAX(55)3455 risai.kuruu.p@city.tomakomai.

たプログラム表紙デザイン」の応募作品を展示します

日7月26日(月)～8月13日(金)

所市役所本庁舎12階展望回廊

詳第66回苦小牧港まつり実行委員会事務局 TEL(32)6448

苦小牧アートフェスティバル 2021中止のお知らせ

7月31日(土)、8月1日(日)に開催を予定していた「苦小牧アートフェスティバル2021」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました 詳生涯学習課 TEL(32)6756

PMF2021苦小牧公演中止のお知らせ

7月24日(土)に開催を予定していた「PMF2021苦小牧公演」PMFオーケストラ演奏会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました 詳生涯学習課 TEL(32)6752

北洋大学で第2回 オープンキャンパスを開催!

日7月11日(日) 11時～14時 内入試の説明や体験授業、在校生によるキャンパスツアー、学内ランチの試食(無料)などを予定 所申請電話またはHPで 北洋大学 総務・広報センター TEL0120(57)1504

8月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
8-1	初めてのパソコン(Windows10)	8/3(火)	4回	9時～12時
8-2	インターネットの検索とメール(Windows10)	8/20(金)	2回	
8-3	PowerPoint2019を使って発表資料作成	8/25(水)	4回	

所申請各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

tokkaido.jp

一男女平等参画推進センター

①心と体と頭に活力を!出張 脳活塾 簡単な運動やクイズなどで知的好奇心を刺激し、脳の活性化を図る 日8月6日(金) 10時～11時40分 ②初めてのヨガ～夏編～(女性限定) 日8月18日～9月15日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時～11時30分 ¥千円 納方法は受講決定時にお知らせ

定①15人 申し込み順 ②15人 抽選 所申請①7月5日(月)～9日(金)に直接または電話で ※無料託児(1歳以上、定員5人、要予約) ②7月12日(月)までに直接またはがき(消印有効)、HPでは

とまチョップ図書館号を利用しよう!

中央図書館 TEL(35)0511



移動図書館車「とまチョップ図書館号」をご存じですか? 図書館から遠い地区を中心に、市内25カ所のステーションを巡回し、本の貸し出しや返却などを行っています。苦小牧市立中央図書館の利用者カードをお持ちの方でしたら、どなたでもご利用いただけます。移動図書館車では利用者カードの新規登録や予約本の受け取りも可能です!巡回日程表は、二次元コードで確認できます。また、中央図書館でも配布しています。



広告

広告

催し・講座

「とまこまい若者サポートステーション」

■出張相談

日7月28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①7月8日(木) ②15日(木) 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 王子不動産第2ビル6階

内①自己理解 わたしの取説／価値観ワーク ②知っておきたいパソコン講座

対15歳～49歳まで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 ☎(84)8670 ☎(32)6432

「職場改善研修会」の参加企業を募集(職場改善コンサルティング事業)

日7月15日(木) 14時～16時
所 アイビー・プラザ 会議室

対市内の企業
内生産性の高い職場環境づくりを実現しよう
講師 2級キャリアコンサルタント

いずれも10時～11時

②小学生バドミントン教室

日7月26日(月)、28日(水)、8月2日(月)、4日(水) いずれも15時30分～16時30分

③小学生キックボール体験会

日7月31日(土) 13時30分～15時
対①小学1～3年生 ②小学4～6年生
③小学生
¥①②800円 ③200円 当日納入

士 藤塚優子氏
定30人 申し込み順
申7月1日(木)～14日(水)にマナビHPで
詳(株)Mammy Pro ☎011(206)9150
市工業・雇用振興課 ☎(32)6436

「雇用確保セミナー」

日7月30日(金) 13時30分～16時30分(開場13時)
所 グランドホテルニュー王子 白樺の間

対中小事業所または個人事務所
内「人材を定着させるための育て方」をテーマに、人材確保や定着に取り組む事業所の皆さんの悩みを解消する

定20人 申し込み順
申7月27日(火)までに電話またはファクス、Eメール、HPで 東胆振・日高・平取地域通年雇用促進支援協議会(市工業・雇用振興課内) ☎(34)5521 FAX(84)1181 ✉tsunen koyou-35@duneo.ne.jp

「北大研究林からのお知らせ」

■森林資料館および森林記念館の無料一般公開
日7月30日(金) 9時～16時
所 北海道大学苫小牧研究林 ☎(33)2171

スポーツ

障がい者のスポーツレクリエーション教室「ボッチャ教室」

日7月17日(土) 10時～12時
所 福祉ふれあいセンター 体育館

定40人 申し込み順
持室内用運動靴、タオル、飲み物

申7月1日(木)～15日(木)に住所、氏名、年齢、電話番号、障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 ☎(34)9601 FAX(34)7717 ✉sports@city.tomakomai.hokkaido.jp

「夏季小学生スポーツ教室」

①タグラグビー

日7月20日～8月24日 毎週火曜日 全6回 17時～18時

②バドミントン

日7月21日～8月25日 毎週水曜日 全6回 16時～17時

対小学生

¥2千円 当日納入
定10人 申し込み順

持運動靴、タオル、飲み物 ※道具の貸出可
所 申7月4日(日)～19日(月)に 総合体育館 ☎(34)7715

「川沿公園体育館」

①小学生スポーツ教室

日7月26日(月)、28日(水)、30日(金)、31日(土)

定①②10人 ③12人 申し込み順
持運動靴、タオル、飲み物 ※②ラケットト貸出可
所 申7月3日(土)から 川沿公園体育館 ☎(74)3300

7月の無料相談

内容・会場	とき・申し込み・詳細
総務省行政相談所 国の行政全般についての相談 ☎市役所2階 市民ギャラリー	☎5日(月) 13時～15時 直接会場へ ☎協働・男女平等参画室 ☎(32)6152
行政書士会くらしの無料相談会 遺言、相続、建設・運輸等許可に関する相談 ☎市民活動センター	☎17日(土) 10時～12時30分 ☎電話で 山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 ☎山崎行政書士事務所 ☎(36)5633 社会福祉協議会 ☎(32)7111
消費生活・多重債務についての相談 ☎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＝☎(33)6510 多重債務＝☎(32)6119
困りごとなんでも特設相談所 いじめ、新型コロナウイルスに関連する不当な偏見、差別など、人権問題の相談(弁護士である人権擁護委員もいます) ☎札幌法務局苫小牧支局	☎15日(木) 9時30分～12時30分 ※予約制 ☎☎電話で 札幌法務局苫小牧支局総務課 ☎(34)7151
あなた 男女の声により添ういのちと暮らしの相談会 離婚、DV、就労(パワハラ)、貧困、女性の健康などの相談 ☎市民活動センター 5階	☎24日(土) 10時～12時 ☎17日(土) 10時～13時 電話で 平等社会を推進するネットワーク苫小牧 ☎(32)3610 ☎協働・男女平等参画室 ☎(84)4052
女性弁護士による無料法律相談 竹田美由紀弁護士による法律に関する相談 ☎男女平等参画推進センター	☎21日(水) 18時～20時 (1人20分) 定5人 申し込み順 ☎☎電話で 男女平等参画推進センター ☎(32)3544 無料託児(1歳から 13日(火)までに要予約)
無料市民相談 ☎市民相談所(市民活動センター)	法律相談 壬生賢哉弁護士 ☎21日(水) 9時30分～12時 (1人20分) 定7人 申し込み順 ☎1日(休)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
	夜間心配ごと相談 ☎市民相談所 ☎(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

今月の納期・夜間納税相談

納期	固定資産税 都市計画税 国保税	2期	8月2日(月)
夜間納税相談	市税・国保税	7月27日(火)～30日(金) いずれも20時まで	納税課(市役所2階30番窓口) ☎(32)6274

支払いの際は、便利な口座振替やコンビニ納付、クレジットカード納付をご利用ください

広告

広告

スポーツ



第2回ウォーキングスタンプリー みんなで歩こう会



10月までの期間、月1回「みんなで歩こう会」を実施し、全出席者には完全制覇証の交付とパークフェクト賞を、親子(子どもは中学生以下)で毎月参加された方には親子パークフェクト賞を贈呈

【7月31日(土)】受付19時～9時30分(5キロコース)、9時30分～10時(3キロコース)

【コース】木もれびの道周辺(日新小学校集合)

【対4歳以上】※小学生未満は保護者同伴持飲み物、タオル、雨具(傘は禁止)

【申詳】7月1日(休)～30日(金)にスポーツ都市推進課、総合・日吉・川沿公園体育館、白鳥王子アイスアリーナ、アブロス日新温水プール、アブロス沼ノ端スポーツセンター、新ときわスケートセンターで配布の申込書を直接または電話、Eメール、市HPで スポーツ都市推進課 TEL(34) 960011 FAXsports@city.tomakomai.hokkaido.jp ※当日参加も可

募集



※同一人・同世帯の重複申し込み、申込者以外への転貸での参加は不可

【募集区画数】10区画(1区画につき1区画(4m×8m) 抽選)

【出品物】家庭で不用になった生活用品(飲食物、動物、危険物、法律違反物などを除く)

【¥1区画】千500円 申し込み時納入 ※中止や未出店の場合でも返金不可

【申7月24日(土)】10時から直接 労働福祉センター

【申】とまこまいフリーマーケット実行委員会 FAX(011)5626 FAXtomaiw3222@gmail.com 市市民生活課 TEL(32)6306

一選挙啓発ポスターを募集



【対】市内在住の小・中学生、高校生

【サイズ】画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)もしくはそれに準じる大きさ(画材自由)

【申詳】9月3日(金)までに直接または郵送(必着)で 選挙管理委員会事務局 TEL(32)6764 ※詳細は市HPで

自分らしさ応援EXPO「見てください!聞いてください!女性議員のリアル」事前質問を募集

9月18日(土)に開催される「自分らしさ応援EXPO」で苫小牧市議会女性議員4人が皆さんからの質問に答えます。市議会議員



特別職議員報酬等審議会委員を募集

議員報酬の額や市長および副市長の給料の額、その他の特別職の報酬額、公務活動費の額に関して広く意見を聴くための委員を募集します

【募集人数】1～2人

【応募資格】18歳以上で市内に居住または通勤・通学している方(高校生を除く)

【任期】11月12日から2年間

【報酬】会議1回につき6千100円 ※会議は年に1、2回程度

【申詳】8月6日(金)までに住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号、応募動機(40字程度)、市の審議会・懇談会などの委員経験のある方はその名称と期間を記入し(A4サイズ、様式自由) 直接または郵送(消印有効)、Eメールで 行政監理室 TEL(32)6183 FAXkanri@city.tomakomai.hokkaido.jp

一子ども子育て審議会委員を募集

【募集人数】若干名

【応募資格】市内在住の20歳以上で小学生以下の子どもがいる保護者

【任期】9月1日から2年間

【報酬】会議1回につき6千100円 ※会議は年2～4回程度

【申詳】8月13日(金)までに子ども育成課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)、Eメールで 子ども育成課 TEL(32)6224 FAXkodomo

一機動職業訓練生を募集

【訓練期間】7月28日(水)～10月27日(水)

【所】スキルアップセンターとまこまい

【対】アイヌ地区住民求職者および一般求職者

【内】オフィス基礎科11ビジネスマナー・コミュニケーションなどの基礎能力やパソコン操作を学び、資格取得を目指すコース

【定】20人 ※選考面接(7月16日(金) 9時30分)あり。選考面接後定員を超えた場合は学力試験あり

【申7月8日(木)までに直接】ハローワーク苫小牧 TEL(32)52221

【詳】苫小牧高等技術専門学校 TEL(55)7887 市工業・雇用振興課 TEL(32)6432

一シルバー人材センター入会説明会

【日】7月20日(火) 9時30分

【所】労働福祉センター

【対】おおむね60歳以上の方

【申電話】シルバー人材センター TEL(35)1700

【詳】工業・雇用振興課 TEL(32)6432

一指定管理者を募集

iussei@city.tomakomai.hokkaido.jp

募集施設	所管および問い合わせ先	指定期間
市民会館	市民生活課 TEL(32)6303	令和4年4月1日～令和8年3月31日の4年間
屋内ゲートボール場	スポーツ都市推進課 TEL(34)9601	令和4年4月1日～令和9年3月31日の5年間

一令和4年成人式実行委員会を募集

【対】平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

【申詳】7月21日(水)までに生涯学習課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または電話、郵送(必着)、Eメールで生涯学習課 TEL(32)6756 FAXshogai@city.tomakomai.hokkaido.jp

一とまこまいフリーマーケットS出店者募集

【開催概要】9月5日(日) 10時～14時 中央公園(若草町) ※荒天の場合は12日(日)に延期、延期決定は7時に会場

【参加資格】専門の業者で未成年以外の方

一健康づくり推進協議会委員を募集

健康づくり事業の総合的かつ効果的な推進に関して広く意見を聴くための委員を募集します

【募集人数】2人 選考 ※選考結果は7月中旬ごろに郵送

【応募資格】令和3年4月1日現在で満18歳以上の方(市議会議員、市職員を除く)

【任期】委嘱の日から令和5年3月31日まで

【報酬】会議1回につき5千円 ※会議は年2～4回程度

【申詳】7月9日(金)までに健康支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)で 健康支援課 TEL(32)6410

一食育推進協議会委員を募集

食育推進計画の策定および総合的かつ効果的な推進に関して広く意見を聴くための委員を募集します

【募集人数】2人 選考 ※選考結果は7月下旬までに郵送

【応募資格】令和3年4月1日現在で満18歳以上の方(市議会議員、市職員を除く)

【任期】委嘱の日から令和5年3月31日まで

【報酬】会議1回につき5千円 ※会議は年2～4回程度

【申詳】7月1日(木)～22日(木)に健康支援課(HPでダウンロード可)で配布の申込書を直接または郵送(必着)で 健康支援課 TEL(32)6410

広告

広告

後期高齢者医療被保険者証 更新のお知らせ

詳細 市保険年金課 ☎(32)6414
北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011(290)5601

保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証の有効期限が7月31日(土)をもって満了となります。7月下旬までに新しい保険証を郵送しますので、8月からは新しい保険証をご使用ください。 ※新しい保険証の有効期限は、令和4年7月31日までです

水色の保険証 令和3年7月31日まで



黄緑色の保険証 令和3年8月1日から

認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証・限度額適用認定証）も新しくなります

認定証も有効期限が7月31日(土)をもって満了となります。引き続き交付対象の方には7月下旬までに新しい認定証を郵送しますので、8月からは新しい認定証をご使用ください。

※新たに認定証の交付対象となる方には6月中旬ごろに申請書を郵送していますので、忘れずに申請してください。また、年齢到達などにより交付対象となる方にも、随時申請書を送付します

黄色の認定証 令和3年7月31日まで



だいたい色の認定証 令和3年8月1日から

◎限度額適用・標準負担額減額認定証の交付に該当する方

区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税である方のうち、次の①②のいずれかに該当する方

- ①世帯全員の所得が0円
(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下)
- ②高齢福祉年金を受給している

区分Ⅱ…世帯全員が住民税非課税である

◎限度額適用認定証の交付に該当する方

次の3区分のうち、現役並みⅠまたは現役並みⅡに該当する方

- 現役並みⅢ…住民税課税所得が690万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
- 現役並みⅡ…現役並みⅢに該当せず、住民税課税所得が380万円以上の被保険者と、その方と同一世帯にいる被保険者
- 現役並みⅠ…現役並みⅢ・Ⅱに該当しない3割負担の方と、その方と同一世帯にいる被保険者



7月17日は 「北海道みんなの日」です

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

北海道の名付け親とされる松浦武四郎が、1869（明治2）年、明治政府に「北加伊道」という名称を提案した7月17日は、「北海道みんなの日（愛称：道みんなの日）」です。

北海道の魅力と価値を再発見し、北海道を誇りに思う心を育み、より豊かな北海道を築き上げることを期する日として平成29年に制定しました。この日をきっかけに、道民の皆さまには北海道に愛着や誇りを持っていただき、北海道の魅力を発信する機会としていただければ幸いです。

“8チャンネルでdボタン” 「地デジ広報」配信中です!

詳細 秘書広報課 ☎(32)6108

地デジ広報とは、テレビ（UHB）の地上デジタル放送のデータ放送を利用した自治体情報を表示できるサービスです。自宅テレビを見ながら8チャンネルでリモコンの“dボタン”を押すだけで簡単にアクセスできるため、どなたでも簡単に情報を得ることができます。（視聴者の利用料負担はありません）
広報とまこまいに間に合わない緊急情報や災害情報などの即時性が必要な情報、その他イベント情報や暮らしに関わる情報などを中心に発信していきますので、ぜひご利用ください。

「UHB（8ch）地デジ広報」サービスの使い方

- 1 リモコンで「UHB（8ch）」を選び「dボタン」→「黄色ボタン」を押す
- 2 リモコンの「黄色ボタン」（地デジ広報～市町村情報～）を押す
- 3 リモコンの「青ボタン」（その他の地域を見る）」を押す
- 4 リモコンの「④ボタン（胆振総合振興局）」を押す
- 5 リモコンで「苫小牧市」の番号を選択 ※番号は変わる場合あり
- 6 リモコンで「登録する」を選択

※2回目以降は、①②の操作のみで苫小牧市からのお知らせを確認することができます

テレビ画面に、苫小牧市からの お知らせが表示されます



※番組によって操作が異なる場合があります

※掲載できる件数や文字数に制限があるため、広報とまこまいや市公式ホームページも併せて利用してください

広告



コラボレーション展開中!! 詳細 観光振興課 ☎(32)6448



▲道の駅ウトナイ湖に設置されているパネル

「ダイヤのA」には、苫小牧市出身のキャラクターや高校が複数登場することから、令和2年度からコラボレーションを展開しています。現在、道の駅ウトナイ湖には記念撮影用パネルが設置されており、観光案内所などではオリジナルグッズも販売中です。今後もさまざまなコラボレーションを展開していきますので、最新情報は特設HPをご確認ください。



特設HP

「ダイヤのA」は、主人公の沢村栄純が野球名門校の青道高校（東京）で甲子園出場、全国制覇を目指して成長していく姿を描く高校野球漫画。コミック累計発行部数は3700万部を超え、現在は『ダイヤのA actII』が週刊少年マガジン（講談社）で連載中。2013年10月からテレビ東京でアニメ化され、第1期（全75話）が2015年3月まで放送。その後も第2期（全51話）が2015年4月～2016年3月、第3期（全52話）が2019年4月～2020年3月に放送された。

● 沢村 栄純

苫小牧市出身の選手

● 降谷 暁

主人公・沢村とエースの座を争う青道高校のピッチャー。クールで口数が少なく、一匹狼的な存在だが、マウンドに対する執着心が強く、球速は150km/hを超える。



苫小牧市出身の選手

● 本郷 正宗

甲子園夏春連覇を成し遂げた巨摩大藤巻高校（苫小牧）のピッチャー。全国屈指の右腕であり、1年生の秋からエースナンバーを背負っている。

©寺嶋裕二・講談社 / 「ダイヤのA actII」 製作委員会・テレビ東京



ふくし大作戦Ⅳ 2021

「笑顔あふれるふくしのまちづくり～warm heart つながる・生まれる～」
詳細 障がい福祉課 ☎(32)6356



ふくし大作戦Ⅳ2021では、市民の皆さん一人一人がちょっとした心遣いを行動に移していただく環境づくりに向けて、各種事業に取り組んでいます。今回は、7月実施予定の研修会や福祉に関する事業についてご紹介します。



あいサポーター研修

あいサポーター略して「あいサポ」は、障がいのある人にちょっとした手助けや配慮を実践する人のことです。あいサポになるには、研修に参加していただきます。研修終了後に、あいサポの証である『あいサポートバッジ』を差し上げます。

とき 7月8日(休) ①15時～16時30分 ②18時～19時30分 ところ 市民活動センター

定員 10人 申し込み順 申し込み・詳細 前日までに電話またはファクス、Eメールで 障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121 Eメール syogaifukusi@city.tomakomai.hokkaido.jp

※手話通訳が必要な方はお問い合わせください
※新型コロナウイルス感染症の状況により開催日や内容が変更または中止になる場合があります



▲あいサポートバッジ

いけませ夏フェス

いけませ夏フェスとは?

たかはしよしお 理事長 高橋義男氏



「いけませ」は、「生きる」と「ませこぜ（ごちゃませ）」の造語です。「障がいがある子どもたちとその家族」と「参加者の活動を支えるサポーター」と「開催地の皆さん」がごちゃませになり1泊2日を共に楽しみながら、ふれあいや助けあいを通じ「みんな同じ人間だ」ということに気付く、年に1度のイベントです。1997年より障がい児・者の支援グループ「NPO法人障がい児の積極的な活動を支援する会（にわとりクラブ）」（理事長・とまこまい脳神経外科 小児脳神経外科部長 高橋義男氏）が代表となって、開催地の実行委員会と1年をかけて共催で行っています。

今まで、どこで開催していたの?

毎年、さまざまな地域で行われ、過去には「登別市」「厚真町」「岩見沢市」など16市町村で開催しました。



今年はどこで開催するの?

苫小牧市で開催するべく準備をしてきましたが、新型コロナウイルス感染症の収束が見込めないことから、来年への延期が決定しました。開催は延期になってしまいましたが、皆さんが元気にアクションを起こせるように、エールを送る取り組みを考えています。



詳細

障がい福祉課 ☎(32)6356 FAX(36)3121
NPO法人にわとりクラブ ☎080(6087)2494

心のこもった絵手紙を紹介します!

思いが伝わる
絵手紙
特集!

双葉町 加藤努さん
明徳町 平内 美保子さん
宮前町 山田くくさん
新明町 佐々木 順子さん

たくさん力作をお待ちしています!

Recipe
とまこまい
レシピ

ミニトマトのマリネ

冷蔵庫で1時間程度冷やしてからお召し上がりください。

〜とまこまい産の食材〜
株式会社 若小牧工場(字 柏原)で栽培しているオリジナルブランド「レッドジュエル」は、甘味と酸味のバランスが絶妙な、まるでスイーツのような高糖度ミニトマトです!

作り方

- ①ボウルにトマト以外の調味料を全て加えてよく混ぜておく。
- ②ミニトマトは洗ってヘタを取り、熱湯に15〜20秒ほどつける。
- ③②を熱いうちに冷水にとり皮をむき、①のボウルに入れて和える。
- ④器に盛って完成。

冷蔵庫で4-5日保存OKです。

材料(4-5人分)

- ミニトマト…15個前後
- 酢…大さじ2 ● オリーブオイル…大さじ2 ● 砂糖…大さじ1
- レモン汁…大さじ1 ● 塩・こしょう…少々
- お好みでハーブミックスなどのスパイス

調理時間 10分

投稿
大募集!

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!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、レシピ **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 ※レシピは料理名、材料、分量、調理方法、料理の完成写真を併せてお送りください。

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

- 普段はいないハトが畑にエダ豆の種を植えると現れて食べられる…なんという嗅覚の持ち主…今年はハト対策に万全を期して、広報紙が発行されるころには芽が出て勝利のBBQを(自宅で)!! (清)
- 特集①より、苫小牧市LINE公式アカウントがリニューアルしました!表紙のとまこまが持っている二次元コードから登録できます。詳しくは4、5ページをご覧ください!(池)
- 市役所でキッチンカーによる出店が試行的に行われており、さまざまなお店が日替わりで営業しています。7月30日(金)までの予定ですので、近くに来た際には寄ってみてください!(鈴)
- 朝の日課はテレビをつけて、dボタンを押して天気予報を確認。P26より「地デジ広報」もチェックしています。テレビは画面が大きいので字が見やすくてありがたい!(石)

人口と世帯(5月末)

総数 ▶ 169,903人 (対前月比: 24人増)
男性 ▶ 83,183人
女性 ▶ 86,720人
世帯数 ▶ 90,527世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~5月31日)

発件数	148件 (前年比7件増)
死者	3人 (前年比0人)
傷者	174人 (前年比16人増)

TOMAKOMAI
みんなの広場

今月のひとインタビュー

子ども食堂「楽縁ポムポム」powered by「ヨカシヤラ」共同代表

前田由佳さん(35)
星林奈さん(30)
吉田久美子さん(36)

誰でも気軽に集まれる楽園のような場所を作りたい!

「ウチで食べていくかい?」
「ウチで食べていくかい?」
「ウチで食べていくかい?」
「ウチで食べていくかい?」

前田由佳さんは、息子の友人や近所の子どもたちにもっと気軽に「ウチでご飯でも食べていきな」と言えたらいいのにと思っていました。地域とのつながりが薄れている今、相手の保護者の反応が気になり、なかなか言い出せない言葉となっていました。

そのころ同級生の妻の星林奈さんに「子ども食堂をやってみない?」と話が来ていることを知ります。友人の吉田久美子さんにも声を掛け、3人は意気投合。「楽縁ポムポム」powered by「ヨカシヤラ」を立ち上げます。

多くの協力で実現 反省点も

コロナ禍で会場探しは難航。やっと決まったのが桜木・しらかば総合福祉会館でした。会館スタッフや社会福祉協議会の協力、その他多くの寄付に支えられ、5月の初開催を迎えました。反省点もあり、子どもたちへの周知不足が一番の課題です。

3人が初めに原則として掲げたのは、家族と仕事を最優先するということ。「子育てや仕事をしながら、子ども食堂も運営できることを体現したい」と3人は語ります。また、自身の体験を基に「子ども食堂開業マニュアルを作成し公開したい」と意気込みます。

「小さな子どもからお年寄りまで、みんなが集まってワイワイ楽しくご飯を食べられる場所を提供できたらうれしいです」と笑顔の3人。今後は新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底した上で、2カ月に1度の開催を予定しており、次回は8月7日(日)の開催に心が集まります。

▲5月1日、1回目の子ども食堂の様子

とまこまい検定

○に当てはまる言葉は?
テレビの○チャンネルのdボタンを押すと、苫小牧市からのお知らせが表示されます

応募方法 はがきに答え、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・ご感想を明記の上、ご応募ください。宛先 ▶ 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 締切は7月31日(日)(消印有効)まで。応募は1人1通まで。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。

「広報とまこまい」限定
抽選で5人にエコバッグをプレゼント!

前月号の答えは ▶ 北洋

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/>
- 携帯電話対応の情報提供サイト http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/index_m.html

市役所HP アクセスはこちら

UD FONT by MORISAWA VEGETABLE OIL INK 広報とまこまいは、誰もが使いやすいように、ユニバーサルデザインに配慮した色やフォントを使用しています。また、植物油インキを使用し、環境に配慮しています。